Ottobre 2024 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

100 Ricette inedite

Mele
Protagoniste con tagliatelle, arrosti e crostate salate

Menu croccante
Frutta secca dall'antipasto al dolce

Uva da tavola

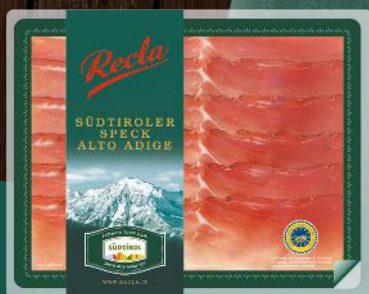
Salumi
Ricette sapide, ricche e veloci

Voglia di funghi

Crespelle con pioppini, porcini ripieni, crostata di polenta con portobello e pappardelle con champignon. Preparazioni che hanno il profumo e il sapore del bosco

GRUPPO MONDADORI Anno 8 - N 8 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

9 772532 353008 42410

IN EDICOLA IL 10 SETTEMBRE 2024

Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Da tre generazioni produciamo lo speck secondo la tradizione. Selezioniamo con cura la carne, lavorata dai nostri mastri macellai e speziata secondo la ricetta di famiglia. Una delicata affumicatura con legno di faggio e una lenta stagionatura all'aria pura, fresca e asciutta della Val Venosta conferisco al **Recla Speck Alto Adige IGP** un gusto inconfondibile. Il nostro segreto? Poco fumo, poco sale e tanta aria fresca.

Recla

Giovanni

Aurora

Manuel

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Esperienza olfattiva unica e inimitabile, l'autunno porta con sé il profumo intenso del bosco, del foliage, della frutta secca e della terra che si prepara a riposare. È la stagione dell'abbondanza e della generosità, un periodo in cui la natura - che si tinge di colori caldi e avvolgenti - ci invita a rallentare e a godere dei suoi doni. I funghi ne sono l'emblema perfetto: umili e preziosi al tempo stesso, ci insegnano a guardare con occhi nuovi quello che ci circonda e a valorizzare le piccole grandi meraviglie che la terra ci offre. Veri gioielli del sottobosco, i funghi incantano per la loro versatilità in cucina. Porcini, finferli, chiodini e molte altre varietà si trasformano in ingredienti pregiati, capaci di arricchire ogni piatto con il loro gusto autentico e speciale: dai risotti ai sughi, dalle zuppe alle torte salate, ogni ricetta si veste d'autunno e ti riserva sorprese a tavola e successi assicurati. Prova quindi tutte le idee che ti proponiamo nel "Voglia di" (pag. 20) e il profumo d'autunno pervaderà ogni angolo della tua casa!
Altre fragranze inonderanno i tuoi spazi quando realizzerai le 8 idee con i salumi a pagina 32: crêpes salate al prosciutto e zucchine, cannelloni ripieni di salumi misti, parmigiana con prosciutto cotto e verdure, cavatelli con crema di peperoni e speck, sono soltanto alcuni tra i piatti veloci e saporiti che conquisteranno il palato tuo e dei tuoi ospiti. I salumi, gioielli della tradizione culinaria italiana, sono infatti l'ingrediente perfetto per creare pietanze gustose e raffinate con il minimo sforzo, rendendo davvero irresistibili anche le ricette più semplici. Proprio come a rendere irresistibili tante idee in cucina è un altro ingrediente di questa stagione miracolosa: l'uva, pianta rampicante coltivata fin dalla più remota antichità per i frutti apprezzatissimi e per il succo che si trasforma in vino. La vite è parte inscindibile del patrimonio gastronomico mediterraneo e continua ad essere un alimento fondamentale nella nostra e in tante altre culture. Si gusta fresca, essiccata, come confettura o bevanda e in mille altre ricette. Tra queste ti proponiamo la schiacciata all'uva multicolore, salata ma anche un po' dolce, proprio come questo frutto ricco di contenuto nutrizionale. E allora, non aspettare a godere della ricchezza della terra e riempi il palato e la tavola di tutti i toni dell'autunno. Buon appetito!

Simona Stoppa, direttore

ottobre
sommario

32 Crêpes salate al prosciutto

18 Schiacciata all'uva multicolore

Foto di copertina di Antonio Bagnano

48

Spaghettoni al pesto rosso di mandorle

42

Filetto di vitello alla panna e timo

la scuola di Giallo

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Ottobre porta con sé i colori caldi dell'autunno e la voglia di comfort food. Perfetta per questo periodo è la mia torta salata con ricotta, spinaci freschi e gli ultimi, ma ancora succosi, pomodori. Un piatto semplice e gustoso che unisce sapori genuini e profumi di casa, ideale per riscaldare le prime serate fresche.

Torta ricotta, spinaci e pomodori

In un pentolone capiente scalda l'olio e gli spicchi d'aglio. Successivamente aggiungi gli spinaci, un pizzico di sale e lasciali appassire per 7-8 minuti. Una volta freddi, strizzali e sminuzzali al coltello. In una ciotola lavora la ricotta con l'uovo, aggiungi il pecorino grattugiato, sale, pepe e mescola insieme agli spinaci.

In uno stampo sistema la pasta brisé, bucherella quindi la base e trasferisci il composto. Livella per bene prima di appoggiare i pomodori con il loro rametto. Falli affondare delicatamente, cospargi d'olio la loro superficie e cuoci sul ripiano medio del forno, già caldo a 200°, per circa 20-30 minuti; se serve accendi il grill per dorare la superficie quando mancano pochi minuti. Non appena la torta salata esce dal forno, bagna ancora i pomodori con un goccio d'olio e infine cospargi con l'origano. Senti che bontà!

La ricetta della pasta brisé
Vuoi preparare la pasta brisé in casa? È molto semplice! Versa nel mixer 100 g di burro freddo, 200 g di farina 00, 50 g d'acqua ghiacciata e 1 pizzico di sale. Poi lavora a mano e lascia riposare il panetto prima dell'uso. Puoi anche aromatizzarlo con spezie o erbe aromatiche a tuo piacere.

Gusto autentico

Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM IN SUPERFICIE E 20 ALLA BASE
- **pasta brisé** 1 rotolo da 230 g
- **spinaci già puliti** 500 g
- **ricotta** 500 g
- **pomodori ciliegini** 250 g
- **pecorino** 50 g
- **aglio** 2 spicchi
- **uovo** 1
- **olio extravergine**
- **origano secco**
- **sale fino**
- **pepe**

Biocroc®
Croccanti e... oh sono finiti!
Biocroc Happy Hour
CHIPS DI PANE
ALLE ERBE
Sottili e croccanti
Senza olio di palma
100 g e
fior di loto
Biocroc Happy Hour
CHIPS DI PANE
ALLA PAPRIKA
Sottili e croccanti
Senza olio di palma
100 g e
fior di loto
Dal 1972
fior di loto
Sempre con te
Con Biocroc, la linea di snack pensati per chi vuole placare i morsi della fame con croccanti spuntini biologici, è impossibile resistere.
Prova l'ultima novità: le Chips di Pane, in due sfiziose varianti: alle erbe e alla paprika. Sottili, croccanti e senza olio di palma. Perfette nelle zuppe, irresistibili come aperitivo, superlative da gustare direttamente dal pacchetto!
Seguici su
www.fiordiloto.it

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Il lievitato dolce di oggi profumerà la cucina, le stanze da letto e anche il pianerottolo. Non ti stupire se i vicini di casa suoneranno al tuo campanello con la classica scusa del "sale": vorranno una fetta della tua babka!

Preparazione
30 min+rip

Cottura
65 minuti

INGREDIENTI IMPASTO
- **farina 0** 500 g
- **zucchero** 80 g
- **uova** 2 tuorli
- **latte** 250 g
- **sale** 5 g
- **lievito birra fresco** 10 g
- **limone** 1 la scorza
- **pasta di vaniglia** 1 cucchiaino
- **burro** 80 g

PER IL RIPIENO AI MIRTILLI
- **mirtilli** 300 g
- **limone** 1 il succo e la scorza
- **zucchero** 100 g

PER LO SCIROPPO AL LIMONE
- **acqua** 40 g
- **zucchero** 30 g
- **succo di limone** 1 cucchiaio

Babka mirtilli e limone

In una planetaria unisci la farina, lo zucchero, il lievito, il latte, la scorza di limone e la pasta di vaniglia.
Fai partire la macchina con il gancio, impasta 4 minuti e, appena gli ingredienti si saranno uniti, versa i tuorli. Aziona ancora e unisci il burro ammorbidito un pezzetto alla volta. Passati circa 12 minuti l'impasto si sarà incordato, lascia riposare per 5 minuti coperto in planetaria. Passato il tempo di riposo forma una palla liscia e lascia lievitare fino al raddoppio: ci vorranno 2 o 3 ore.

Per il ripieno unisci in casseruola i mirtilli, lo zucchero, succo e scorza di limone e porta a bollore. Da quel momento conta 20 minuti tenendo il fuoco basso. Lascia raffreddare e tieni da parte.
Con l'aiuto di una spolverata di farina stendi l'impasto su una spianatoia. Spalma la composta di mirtilli sulla superficie, arrotola e chiudi i bordi. Fai rassodare in frigo per 20 minuti. Taglia l'impasto arrotolato, per il lungo e avvolgilo su se stesso per formare una treccia. Adagia la babka in uno stampo da plumcake e cuoci a 200° per 20 minuti nel forno statico e poi ancora per 20 minuti abbassando la temperatura a 175°.

Prepara lo sciroppo versa l'acqua, lo zucchero e il succo di limone in un pentolino. Cuoci a fuoco basso fino a che lo zucchero sarà sciolto. Sforna la babka, toglila dallo stampo e adagiala sulla gratella. Bagnala subito con lo sciroppo, aggiungi una grattata di scorza di limone e attendi che si asciughi completamente
Servila a temperatura ambiente.

Dolce profumo

Aurora

VEG e antispreco

Ogni anno a ottobre preparo una ricetta inedita che ha per protagonista le mele: è un modo nel mio piccolo per dare il mio sostegno alla campagna di sensibilizzazione e raccolta fondi dell'associazione italiana impegnata nella lotta alla sclerosi multipla. Questa tatin è ricca, agrodolce, speziata, deliziosamente autunnale... e, con le mele della ricerca, sarà ancora più buona! Cercala nelle piazze e provala anche tu!

Tatin di mele e zucca

Pulisci la zucca e tagliala a fettine sottili. Elimina il torsolo e taglia a fettine sottili anche la mela, senza sbucciarla. Raccoglile in una ciotola, aggiungi un giro d'olio, un pizzico di sale, peperoncino, zenzero, cumino in polvere e massaggia per condire in modo uniforme. Andiamo ai fornelli! Per questa ricetta l'ideale è avere a disposizione una padella adatta anche alla cottura in forno.

Sciogli lo zucchero con l'acqua e poi unisci la zucca e le mele. Fai caramellare bene - ci vorranno circa 8 minuti - poi togli dal fuoco e lascia intiepidire.

Srotola la pasta sfoglia sul ripieno e rincalza i bordi. Bucherella leggermente la superficie della tatin per evitare che gonfi eccessivamente in cottura. Cuoci in forno statico a 180° per 20-25 minuti (la sfoglia dovrà risultare ben dorata).

Una volta sfornata, attendi giusto un minutino prima di ribaltare sul piatto da portata: il caramello ancora caldo la farà scivolare via dalla padella alla perfezione. Lascia intiepidire del tutto e completa col gorgonzola piccante a dadini. Bon appétit!

Agrodolce e speziata

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **mela rossa** 100 g
- **zucca delica pulita** 130 g
- **pasta sfoglia rotonda** 1 rotolo
- **zucchero semolato** 40 g
- **gorgonzola piccante** 30 g
- **acqua** 1 cucchiaio
- **cumino in polvere**
- **zenzero**
- **olio extravergine**
- **peperoncino**
- **sale**
- **pepe**

star bene,
insieme
19
54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
RIBOLLA GIALLA
BRUT MILLESIMATO
Vino spumante millesimato che nasce dalle uve
del vitigno Ribolla Gialla di un'unica annata.
Sapido ed equilibrato, ottimo come aperitivo e a tutto pasto
per accompagnare ogni momento conviviale quotidiano.
ROCCADEIFORTI.IT
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
RIBOLLA GIALLA
BRUT
MILLESIMATO

Cookwithfez

"La mia storia d'amore con la cucina inizia da piccolo, su uno sgabello vicino a mia mamma a tagliare le verdure. Dalla tradizione familiare è nata nel tempo una vera passione. Ho iniziato a studiare le regole della cucina da autodidatta, a 14 anni. Leggevo, assaggiavo, sperimentavo, cercando sempre di migliorare.
Le occasioni per cucinare a casa mia non sono mai mancate, per amici e parenti c'è sempre una tavola apparecchiata che li aspetta. E così ho avuto modo di sviluppare esperienza, seppur sempre nella cucina di casa. In quinta liceo avrei voluto iscrivermi a un corso di cucina professionale, ma ho preso un'altra strada, almeno per il momento. Dopo l'università ero a un bivio, di nuovo. Lavoro in ufficio o dietro i fornelli? Stavolta ho seguito il cuore e così è nata la mia pagina, dove cerco di esprimere me stesso attraverso le ricette. E per me, in cucina come nella vita tre cose sono molto importanti: gentilezza, conoscenza e passione. Valori fondamentali in cui credo molto, nella vita e nella cucina, con l'obiettivo di trasmetterli anche attraverso uno schermo".

La mia cucina gentile

Lasagnetta di verza con salsiccia e scamorza

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **verza** 1 ◦ **salsiccia al finocchietto (o classica)** 1 ◦ **scamorza affumicata** 200 g
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** ◦ **pepe** ◦ **timo**

PER LA BESCIAMELLA

- **burro** 50 g ◦ **farina 00** 50 g
- **latte intero** 500 ml

Pulisci le foglie di verza e cuocile separatamente 5 minuti in acqua bollente. Passale quindi in acqua e ghiaccio e ricava un cerchio da ogni foglia con un coppapasta. Recupera gli scarti e saltali in una padella con aglio, olio e la salsiccia. **Prepara la besciamella** lavora burro e farina per fare il roux, poi aggiungi il latte caldo in due volte e profuma con la noce moscata. **Per comporre la lasagnetta** forma un primo strato con la verza, poi la besciamella, quindi la salsiccia, la scamorza a fette e il Parmigiano grattugiato. Ripeti l'operazione fino a terminare gli ingredienti e inforna a 190° per 15 minuti. Questa è una vera bomba, provala e farai felice chi l'assaggia!

Golose e fondenti

Crostatine di spinaci e uovo in camicia

Preparazione
25 min+rip

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 3 CROSTATINE

PER LA PASTA BRISÉ

- **farina 00 (o integrale)** 200 g
- **burro freddo** 100 g ◦ **sale**
- **spinaci (pesati da crudi)** 200 g

PER L'UOVO IN CAMICIA

- **uova freschissime** 3 ◦ **aceto** 10 g
- **acqua** ◦ **sale** 1 pizzico

PER LA SALSA MORNAY

- **burro** 50 g ◦ **farina 00** 50 g
- **latte** 500 ml ◦ **uova** 1 tuorlo
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g

Preparazione. Per la pasta brisé unisci farina, sale e burro freddo in una ciotola e lavora per ottenere un composto sabbioso. Versa poca acqua fredda per ottenere un impasto omogeneo. Lavora 5 minuti e fai riposare per 30 minuti. Stendi l'impasto, negli stampi imburrati e cuoci in forno caldo a 180° per 25-30 minuti, coprendo la pasta con un foglio d'alluminio e una manciata di riso, in modo che non si gonfi.
Per la salsa Mornay
la base è la besciamella: lavora burro e farina per fare il roux. Versa il latte freddo tutto in una volta e cuoci 10 minuti. Quando si addensa, togli dal fuoco e, sempre mescolando con la frusta, unisci il tuorlo e il Parmigiano.
Per l'uovo in camicia, unisci gli ingredienti in una pentola capiente. Forma un mulinello nell'acqua, girando nello stesso verso e fai scivolare le uova uno alla volta nell'acqua bollente. Cuoci per 3 minuti. Per le crostatine versa la crema sulla base di brisé, copri con gli spinaci saltati, l'uovo al centro, poi crema e Parmigiano. Inforna a 220° per 10-15 minuti.

Ricetta golosa

Valeria Ciccotti

Romana, mamma e moglie Valeria ha la stessa passione per la cucina che aveva sua madre. “Da piccola restavo ore a guardarla mentre impastava i biscotti e la pasta fresca. Per il blog: “Vale Cucina e Fantasia” preparo tanti dolci e amo sperimentare anche se sono legata alle tradizioni della mia terra. Il piatto preferito? Da romana, ovviamente la carbonara!”

Torta magica

Crostata ricotta e pere

 Preparazione 30 min+rip Cottura 35 min

PER LA PASTA FROLLA

- **uovo** 1 - **farina 00** 350 g - **burro freddo** 200 g - **zucchero a velo** 120 g
- **aroma a piacere (limone, arancia, vaniglia, cannella ecc)** 120 g

PER IL RIPIENO

- **ricotta vaccina o di pecora** 500 g
- **pere** 2 - **uova** 1 tuorlo
- **zucchero semolato** 100 g

Per la crostata di ricotta e pere inizia dalla pasta frolla che necessita di riposo in frigorifero per essere ben lavorabile. In una ciotola lavora il burro con lo zucchero fino a renderlo cremoso. Unisci l’uovo e mescola fino a quando sarà ben assorbito. Incorpora quindi la farina e l’aroma a piacere.

Forma un panetto liscio e compatto, avvolgilo nella pellicola trasparente e lascialo riposare in frigo per almeno 30 minuti. Per la crema lavora la ricotta insieme allo zucchero e al tuorlo in una ciotola, aiutandoti con una frusta a mano oppure con una spatola. Aggiungi le pere a pezzettini e mescola con movimenti dal basso verso l’alto. A questo punto puoi assemblare la crostata con le pere. Stendi la pasta frolla formando un disco dello spessore di circa 1 cm, avendo cura di lasciarne un pezzo da parte per realizzare le strisce. Versa la crema di ricotta e pere al suo interno. Poi con la frolla tenuta da parte forma delle striscioline e adagiale sul ripieno alternandole e sovrapponendole tra loro.

Cuoci la crostata nel forno già caldo in modalità statica a 180° per circa 35-40 minuti e comunque fino a quando la frolla risulta dorata. Quando la crostata è cotta, lasciala raffreddare e poi spolverizzala con zucchero a velo.

Uva da tavola

Il frutto della gioia

Pianta rampicante coltivata fin dalla più remota antichità per i frutti apprezzatissimi e per il succo che si trasforma in vino, la vite è parte inscindibile del patrimonio gastronomico mediterraneo. E l'uva continua a essere alimento fondamentale in molte culture: si gusta fresca, essiccata, come confettura o bevanda e in mille altre ricette

Squisita merenda

Schiacciata all'uva multicolore

Preparazione 30 min+rip

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 500 g
- **lievito di birra fresco** 25 g
- **uva bianca e rosata** 500 g
- **zucchero** 115 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito con 1 cucchiaio di zucchero in 5-6 cucchiai d'acqua tiepida. Aggiungi 4 cucchiai di farina e impasta. Fai lievitare l'impasto in una ciotola coperta con un telo almeno 30 minuti in luogo tiepido, finché raddoppia di volume. Versa la farina rimasta in una ciotola, incorpora il panetto lievitato e 200 ml d'acqua tiepida, poca alla volta. Lavora l'impasto, forma una palla, incidila con un taglio a croce, copri e mettila a lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora. Lavora ancora l'impasto e unisci 50 g di zucchero, 5 cucchiai d'olio e 1 pizzico di sale. Forma una palla, incidila con un taglio a croce, copri e fai lievitare in luogo tiepido per un'altra ora. Intanto, pulisci gli acini d'uva. Impasta di nuovo, forma 2 panetti e stendili in 2 teglie unte d'olio allo spessore di circa 0,5 cm. Distribuisci sulle focacce uno strato d'uva, spolverizza con 50 g di zucchero e fai lievitare ancora per 30 minuti. Cuoci le schiacciate nel forno già caldo a 180° per 40 minuti.

Bianca o rossa, ti fa sempre bene!

L'uva ha un importante contenuto nutrizionale: è ricca di zuccheri naturali, fibre, vitamine, soprattutto la C e alcune del gruppo B. Contiene poi anche numerosi antiossidanti, come i polifenoli e i flavonoidi ed è una miniera di minerali preziosi per la salute come potassio, ferro e manganese.

Versatile e sorprendente

L'uva è un frutto versatile che può essere consumato in tanti modi diversi. Fresca è perfetta come spuntino salutare oppure in insalata, o ancora, o per accompagnare formaggi, noci e verdure. Quella essiccata, conosciuta come uvetta o uva passa, è ideale per arricchire dolci, biscotti, pane e insalate. Infine, una volta cotta l'uva serve per salse e riduzioni che accompagnano carni e formaggi oppure crostate e muffin, confetture e marmellate. Inoltre l'uva può essere utilizzata anche per succhi e bevande, tra cui gustosi cocktail e ovviamente per produrre vini bianchi, rosati e rossi a seconda delle diverse varietà di uva e dei metodi di produzione. Infine, può essere utilizzata anche sott'aceto oppure per preparare ottime mostarde.

Succo delizioso

Il succo d'uva è una bevanda dissetante e nutriente, apprezzata per il suo gusto dolce e le numerose proprietà benefiche. Preparato spremendo uva fresca ha un sapore intenso e dolce. Quello concentrato invece si ottiene riducendo il contenuto d'acqua del succo fresco e viene spesso diluito prima del consumo.

Non solo vino

Voglia di Funghi

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

Il profumo del bosco
arriva in tavola

Porcini, ovoli, champignon, gallinacci, chiodini e cardoncelli sono tra le varietà più diffuse sul mercato dove, è bene ricordarlo, arrivano solo quelli certificati dagli ispettorati micologici delle Asl e sono quindi sicuri. I funghi non vengono classificati come vegetali, perché non hanno fiori né foglie, appartengono invece a un regno a se stante. In genere crescono spontaneamente, anche se alcuni, come gli champignon, vengono coltivati. Preziosi in cucina per il loro sapore intenso e pregiato, sono poco calorici e ricchi di sali minerali. Sono però difficili da digerire ed è meglio non consumarne grandi quantità.

Come sceglierli

Presta attenzione alla freschezza e al profumo. Il sentore deve essere quello muschiato, tipico del bosco. Poi, al tatto i funghi devono risultare sodi e consistenti e non presentare imperfezioni alla vista. Nel caso dei porcini osserva la parte inferiore del cappello: il color crema o bianco indica che il fungo è giovane, mentre via via che il tempo passa si scurisce, passando dal giallo al verde. Anche la confezione è importante, preferisci quelli sfusi rispetto a quelli chiusi nella plastica, il confezionamento infatti può segnalare che questi alimenti tanto deperibili sono stati sottoposti a un viaggio prolungato mentre, per assaporarne al meglio l'aroma è preferibile consumarli a poche ore dalla raccolta.

Come pulirli e cucinarli

I funghi spesso si presentano pieni di terra che va eliminata a secco. Evita di immergerli nell'acqua, perché la assorbono come fanno le spugne perdendo tutto il loro aroma. Meglio utilizzare un coltellino per grattare i gambi, mentre per pulire le teste, assai più delicate, usa un telo umido, facendo attenzione a eliminare anche la terra intrappolata tra le lamelle. Essendo molto delicati non gradiscono le lunghe cotture: meno cuociono e meglio è. Porcini e ovoli sono ottimi crudi, affettati e conditi con olio oppure scottati sulla piastra o impanati e fritti. I più piccoli, come finferli e chiodini, puoi cuocerli un pochino più a lungo con intingoli e sughetti.

Garganelli con fonduta

 Preparazione 25 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **garganelli all'uovo secchi** 320 g
- **funghi misti freschi** 300 g • **aglio** 1 spicchio
- **formaggio montasio stagionato** 200 g
- **panna fresca** 120 g • **prezzemolo** 1 mazzetto
- **pane casereccio** 2 fette • **uova** 1 tuorlo
- **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi dalla terra facendo particolare attenzione al gambo, se necessario passali con una spugnetta umida. Tagliali a pezzi grossolani e poi saltali in padella con un filo di olio e l'aglio spellato, poi prosegui la cottura con il coperchio per 5 minuti. A parte prepara la fonduta: elimina la crosta del formaggio, taglialo quindi a cubetti piccoli e poi fallo sciogliere con la panna in una casseruola a fiamma dolce senza portarlo a bollore, solo quando il formaggio è fuso unisci il tuorlo e mescola velocemente con l'aiuto di una frusta fino a ottenere una fonduta cremosa. Taglia il pane a quadratini e tostalo in padella con un filo d'olio. Cuoci i garganelli pochi minuti in abbondante acqua salata e poi condiscili con la fonduta e i funghi misti. Completa con le briciole di pane e il prezzemolo tritato.

Pappardelle salsiccia e champignon

 Preparazione 20 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **pappardelle secche all'uovo** 320 g
- **salsiccia** 200 g
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **passata di pomodoro** 150 g
- **funghi champignon** 200 g • **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 1 mazzetto • **scalogno** 1
- **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Trita lo scalogno e fallo imbiondire in una casseruola con un filo d'olio, unisci la salsiccia spezzettata e privata del budello, e continua a rosolare a fiamma dolce fino a quando la salsiccia sarà ben sgranata e rosolata. Irrora con il vino bianco, lascia evaporare, poi versa la passata, copri e cuoci 10 minuti. Pulisci i funghi eliminando la base con un coltellino. Tagliali a spicchi non troppo piccoli e saltali in padella a fiamma vivace con generoso giro d'olio e l'aglio, regola sale e pepe. Cuoci le pappardelle in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, poi condiscile con il sugo di salsiccia e i funghi. Mescola e completa con le foglie di prezzemolo tritate finemente.

Gusto morbido

Linguine con crema di fagioli cannellini

Preparazione 25 minuti

Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **linguine** 320 g
- **funghi champignon** 250 g
- **fagioli cannellini cotti** 200 g
- **scalogno** 1 ∘ **vino bianco** 50 ml
- **olio extravergine** ∘ **timo** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi eliminando la parte bassa del gambo con un coltellino e passali con un canovaccio.
Affettali e saltali in una padella antiaderente caldissima con poco olio, sfuma con il vino bianco e regola sale e pepe. A parte fai appassire lo scalogno tagliato a striscioline in una casseruola con un filo d'olio, aggiungi i cannellini con parte della loro acqua e lascia cuocere qualche minuto con il coperchio a fiamma moderata. Versa un filo d'olio ed emulsiona col mixer e fino a ottenere una crema liscia. Cuoci le linguine al dente in abbondante acqua salata e poi condiscile con una parte della crema di cannellini e i funghi. Distribuisci la crema sul fondo dei piatti e poi aggiungi le linguine a nido. Completa con il timo.

Millefoglie di crespelle con pioppini

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

Ricche e saporite

INGREDIENTI PER 4

- **funghi pioppini o simili** 250 g
- **alloro** 1 foglia
- **timo** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

PER LE CRESPELLE

- **latte** 500 ml
- **uova** 3
- **farina 00** 200 g
- **olio di semi** 30 g

PER LA FONDUTA

- **Grana Padano Dop** 200 g
- **panna fresca** 100 g

Preparazione. Unisci tutti gli ingredienti delle crespelle in un contenitore stretto e alto, poi frulla con un mixer fino a ottenere un composto liscio. Versa un mestolino di composto al centro di una padellina antiaderente bollente e fallo girare in modo che si distribuisca in modo uniforme. Cuoci le crespelle 1 minuto per lato e poi lasciale raffreddare senza sovrapporle. Pulisci i funghi eliminando la base con un coltellino, tagliali a metà per il lungo e poi saltali in una padella ben calda con un filo d'olio e l'alloro. In un pentolino a parte porta la panna a ebollizione, spegni e unisci il Grana grattugiato mescolando con una spatola per scioglierlo. In una teglia coperta con carta forno componi la millefoglie alternando strati di crespelle, fonduta e funghi. Scaldala nel forno statico a 170° per 10 minuti. Completa con foglioline di timo.

Crostata di polenta con portobello e speck

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina di mais per polenta** 400 g
- **funghi portobello** 300 g
- **speck** 120 g
- **timo** 1 rametto
- **prezzemolo** 1 rametto
- **stracchino** 200 g
- **aglio** 2 spicchi
- **burro** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Porta a bollore 2 litri d'acqua poco salata, unisci il burro e fallo sciogliere. Quando l'acqua sfiora il bollore versa la farina a pioggia mescolando con una frusta. Appena si addensa, abbassa la fiamma e cuoci per 35 minuti mescolando. Ungi uno stampo da crostata di 22 cm, versa la polenta, livellala e lasciala raffreddare. Pulisci i gambi dei funghi e affettali, poi saltali in padella con un filo d'olio e l'aglio in camicia, sala e pepa. Trasferisci la torta di polenta sulla placca foderata con carta forno, spalmala con il formaggio, poi unisci i funghi e lo speck a rosette. Infornala per 5 minuti a 180° e completa con timo e prezzemolo tritati.

Uova strapazzate con i finferli

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **uova** 6
- **funghi finferli** 400 g
- **latte** 50 ml
- **burro** 40 g
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Scalda in una padella 4 cucchiai d'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà, unisci i finferli puliti e mescola. Regola il sale e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Apri le uova in una ciotola con il latte e un pizzico di sale, poi sbattile con una frusta a mano. In una padella antiaderente ben calda lascia sciogliere il burro e poi versa il composto di uova. Appena inizia a rapprendersi smuovilo con una spatola per rompere le uova, quando il composto risulta cremoso e morbido spegni il fuoco, aggiungi i funghi e mescola. Servi subito con il prezzemolo tritato.

Crema di pioppini e champignon

 Preparazione 25 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **funghi pioppini e champignon** 600 g
- **patata** 1 media ○ **porro** mezzo
- **brodo di verdure** 500 ml
- **aglio** 1 spicchio
- **burro** ○ **prezzemolo riccio** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi e tagliali a metà per il lungo. Pela la patata e riducila a dadini. Pulisci il porro e taglialo a rondelle. Scalda un tegame con una noce di burro e fai appassire il porro. Aggiungi 2/3 dei funghi e tutte le patate. Copri col brodo caldo e cuoci per circa 25 minuti. Regola sale, pepe e poi passa la zuppa al mixer per ottenere una crema vellutata. Versa i funghi rimasti in un padellino caldo con un cucchiaio di burro e l'aglio. Cuoci per pochi minuti e sala. Servi la crema con i funghi trifolati e il prezzemolo riccio.

Crostini con prataioli trifolati

 Preparazione 10 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **funghi prataioli** 500 g
- **pane casereccio** 4 fette ○ **aglio** 1 spicchio
- **rosmarino** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi prataioli tamponandoli con un foglio di carta da cucina leggermente umido e tagliali a metà. Trita l'aglio e lascialo colorire in una padella con un abbondante giro d'olio. Aggiungi i funghi e falli insaporire a fiamma viva per qualche istante, mescolando con un mestolo di legno. Regola sale, pepe, profuma con il rosmarino e cuoci ancora per 10 minuti. Adagia le fette di pane in una teglia ricoperta con carta forno. Irrorale con un filo d'olio e tostale sotto al grill del forno. Farcisci il pane croccante con i funghi trifolati, rosmarino e un giro d'olio.

Buona
e originale

Lasagnetta con funghi e pinoli

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta all'uovo per lasagne** 300 g
- **latte** 400 g • **burro** 40 g • **farina 00** 40 g
- **Grana Padano Dop** 30 g
- **funghi prataioli** 250 g • **pinoli** 30 g
- **olio di semi d'arachide** 300 g
- **timo** • **noce moscata**
- **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Per la besciamella, scalda il latte con sale e noce moscata. In un tegame a parte sciogli il burro, versa la farina e mescola con una frusta. Cuoci a fiamma dolce per 3 minuti. Poi versa il latte, mescola e cuoci per 7-8 minuti mescolando. Tieni da parte. Pulisci i funghi, affettali e saltali in padella con un filo d'olio, sale e pepe. Taglia la sfoglia a triangoli e friggili in olio di semi a 160° per renderli croccanti. Monta la lasagnetta alternando pasta, poca besciamella tiepida, funghi, Grana grattugiato. Completa con i pinoli tostati e il timo.

Risotto con uva e portobello

 Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

Ricetta rivisitata

INGREDIENTI PER 4

- **riso carnaroli** 350 g
- **funghi portobello** 300 g
- **mix di sedano carote cipolla** 300 g
- **alloro** 2 foglie • **burro** 50 g
- **Grana Padano Dop** 70 g
- **nocciole** 40 g
- **uva verde senza semi**
- **rosmarino** 1 rametto
- **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Per il brodo vegetale lessa il mix di verdure e l'alloro in 2 litri d'acqua per almeno 20 minuti. In una casseruola tosta il riso a secco, senza aggiungere grassi, poi bagnalo con un mestolino di brodo vegetale e prosegui per circa 10 minuti, unendo un mestolino di brodo quando il riso si è asciugato. Aggiungi quindi i funghi, lavati e saltati in padella con un filo d'olio. Cuoci ancora per 6-8 minuti. Spegni e fai mantecare con burro freddissimo e Grana grattugiato. Distribuisci il risotto nei piatti, avendo cura di allargarlo in modo uniforme. Completa con le nocciole tostate e tritate grossolanamente, gli acini d'uva tagliati a metà e ciuffi di aghi di rosmarino.

Porcini farciti e gratinati

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **porcini interi** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano dop**
- **pangrattato** 30 g
- **prezzemolo**
- **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Pulisci i funghi porcini delicatamente con un panno umido per eliminare eventuali residui terrosi. Poi stacca i gambi dalle teste e tagliali a pezzettini. In una padella con un giro d'olio fai colorire lo spicchio d'aglio e poi unisci i gambi, prezzemolo e poco sale. Cuoci per pochi minuti. Unisci in una ciotola il pangrattato, il Parmigiano e i gambi dei funghi cotti. Mescola il ripieno per amalgamare. A questo punto, farcisci le teste dei porcini con 1 cucchiaio colmo di ripieno. Adagia i funghi ripieni in una teglia foderata con carta forno, aggiungi un giro d'olio e lasciali cuocere nel forno statico a 180° per circa 15 minuti, poi servi.

Orata arrostita con chiodini

 Preparazione 10 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tranci di orata** 4
- **funghi chiodini** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **radicchio** 1 cespo
- **vino rosso** 100 ml
- **zucchero** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **erbe aromatiche**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Adagia i tranci di orata in una pirofila con due cucchiai d'olio e il sale. Lascia riposare per pochi minuti. Poi scolali e cuocili sopra una griglia molto calda 2 minuti al massimo per ciascun lato. Elimina i residui terrosi dei funghi passandoli con un panno umido. Asciugali con cura e poi trasferiscili in una padella con un giro d'olio, lo spicchio d'aglio e cuoci per 10 minuti. Pulisci il radicchio e riducilo a striscioline, poi saltalo per circa 10 minuti in una padella con un giro d'olio, vino rosso e zucchero. Distribuisci il radicchio saltato nei piatti, adagia i tranci di orata e aggiungi chiodini ed erbe aromatiche a piacere.

A tutto vapore

foto Robedifood, Paolo Nobile e Laura Spinelli

Versione inedita

Cous cous di semola e cavolfiore

Preparazione 20 minuti

Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **semola di grano duro** 150 g
- **cavolfiore** 1 da 1 kg
- **pomodorini** 300 g
- **cipollotti di Tropea** 4
- **zucchero** 20 g
- **erbe aromatiche** 1 ciuffo
- **ricotta di pecora** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Versa la semola in un piatto fondo, bagna con qualche cucchiaio d'acqua salata e lavora coi polpastrelli per farla assorbire; continua fino a ottenere tanti granellini. Cuoci la semola a vapore per 15 minuti, rimettila nel piatto e sgranala per 4 volte con le mani bagnate, fino a che il cous cous sarà gonfio. Ricava la parte superficiale del cavolfiore e dividila in granelli. Cuocili a vapore 5 minuti e sgranali.

Sgocciola la ricotta in un colino. Taglia i pomodorini a metà e mettili in una teglia con carta forno, unisci i cipollotti a striscioline, cospargi con zucchero e sale. Cuoci a 240° per 10 minuti.

Trita le erbe aromatiche e frullale pochi istanti con l'olio. Condisci il cous cous di semola con l'olio alle erbe, unisci il cous cous di cavolfiore e completa con le verdure e la ricotta sbriciolata.

Secondo sano e gustoso

Salmone al vapore con piselli

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **salmone fresco** 4 filetti
- **cipollotto rosso** 1
- **pisellini surgelati** 300 g
- **limone** 1 il succo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe bianco**
- **uova di salmone** 30 g

Elimina le lische dai tranci di salmone. Poi immergili in un'emulsione d'olio, succo di limone, sale e pepe bianco. Copri con la pellicola e lascia in frigorifero per 10 minuti.

Scola i tranci di salmone dalla marinatura e adagiali nel cestello per la cottura a vapore. Chiudi e cuocili per 8 minuti circa. Tieni da parte.

Versa nel cestello i piselli surgelati e cuocili per 5 minuti. Condisci i tranci di salmone con la loro marinatura e distribuiscili nei piatti, aggiungi i piselli e completa con il cipollotto tagliato nel senso della lunghezza e uova di salmone.

Pudding di pane con crema alla vaniglia

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 32 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cioccolato fondente** 100 g - **burro** 100 g
- **zucchero di canna** 100 g
- **mollica di pane fresco** 80 g
- **farina** 80 g - **uovo** 1 - **lievito in polvere** mezzo cucchiaino

PER LA CREMA - **latte** 120 g - **zucchero semolato** 30 g - **uova** 3 tuorli - **amido di mais** 25 g - **vanillina** 1 bustina

Per la crema unisci in una ciotola i tuorli, la vanillina, lo zucchero e lavora con una frusta per ottenere una crema, poi versa l'amido di mais e amalgama. A questo punto, aggiungi il latte caldo, mescola e cuoci 2 minuti, senza smettere di mescolare. Copri la crema con la pellicola e raffredda in frigo.

Trita nel mixer la mollica di pane. Lavora il burro a crema con lo zucchero. Trita il cioccolato, scioglilo nel microonde e incorporalo al composto, poi mescola con una spatola. Sguscia l'uovo e separa il tuorlo dall'albume. Aggiungi il tuorlo all'impasto, poi la farina setacciata col lievito, la mollica di pane e l'albume montato a neve. Amalgama ancora con una spatola.

Versa l'impasto in uno stampo da pudding. Copri con un doppio foglio d'alluminio, immergilo quindi in una casseruola con acqua fino a metà altezza. Cuoci il dolce a vapore per circa 30 minuti e fai raffreddare. Decoralo con la crema alla vaniglia ormai fredda e scaglie di cioccolato.

8 Idee con i salumi

Prosciutto crudo e cotto, mortadella e speck sono alleati preziosi in cucina perché riescono a rendere irresistibili anche le ricette più semplici

ricette di F. Parravicini e Michela Sassi, foto di Ciro Rota

1

Crêpes salate al prosciutto

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 300 g
- **uova** 8
- **prosciutto crudo** 180 g
- **caciotta** 150 g
- **funghi champignon** 200 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci le zucchine e riducile a filetti passandole con una grattugia a fori grandi. Trasferiscile in una padella molto calda con un filo di olio e saltale brevemente, regola sale e pepe. Lascia raffreddare. Intanto in una ciotola a parte sbatti le uova con un pizzico di sale. Aggiungi le zucchine e amalgama. Nella stessa padella dove hai cotto le zucchine, aggiungi un filo d’olio, se serve, e poi versa le pastella un mestolo alla volta formando uno strato molto sottile. Cuoci le crêpes 2 minuti per lato, impilale e tieni da parte. Pulisci i funghi passandoli con un panno umido, tagliali grossolanamente e saltali in una padella con uno spicchio d’aglio in camicia, pochissimo olio, sale e pepe. Farcisci le crêpes con i funghi, la caciotta ridotta a filetti e il prosciutto crudo. Gustale a temperatura ambiente oppure, se preferisci, scaldale nel forno per un paio di minuti.

2

Gnocco fritto veloce

 Preparazione 20 min+rip Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 0** 500 g
- **acqua frizzante** 260 ml
- **bicarbonato** mezzo cucchiaino
- **strutto oppure olio**
- **salumi misti**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola la farina, il sale, l'acqua minerale frizzante, 30 g di strutto e poi il bicarbonato. Impasta fino a ottenere un composto elastico. Avvolgilo nella pellicola e fai riposare per almeno 20 minuti. Poi stendi l'impasto col matterello in modo da ottenere una sfoglia spessa circa 5 mm. Aiutandoti con una rotella tagliapasta, dividi la sfoglia in tanti rettangoli. In una casseruola dai bordi alti scalda abbondante strutto (se preferisci usa l'olio di semi, ma il sapore non sarà lo stesso). Friggi, i rettangoli di pasta, pochi alla volta, avendo cura di rigirarli fino a quando saranno ben gonfi. Scolali con un mestolo forato e lasciali asciugare su carta da cucina. Servili ancora bollenti accompagnati da un vassoio di salumi misti.

3

Medaglioni di maiale con pancetta

 Preparazione 15 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di maiale** 8 medaglioni
- **pancetta** 8 fette
- **burro chiarificato** 30 g
- **vino bianco secco** mezzo bicchiere
- **salvia**
- **timo**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Tampona i medaglioni con carta da cucina e poi avvolgi ognuno con una fetta di pancetta, fermandola con uno stecchino. Fai sciogliere il burro in una padella, aggiungi qualche foglia di salvia e di timo, poi i medaglioni, lasciali rosolare a fiamma viva per 2 minuti, quindi girali e rosola anche dall'altra parte, sala e pepa leggermente. A questo punto, versa il vino bianco e alza la fiamma per sfumarlo. Servi subito i medaglioni ben caldi.

4

Patate ripiene di speck e scamorza

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 8 medie
- **speck** 200 g
- **scamorza affumicata** 250 g
- **timo fresco** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava le patate con cura e poi lessale, senza pelarle, in acqua salata per circa 20 minuti, in modo che risultino cotte ma compatte. Raffreddale in acqua gelata. Poi tagliale a metà e scavale con un cucchiaio per recuperare parte della polpa. Trasferiscila in un contenitore e poi schiacciala con la forchetta. Condisci con timo, sale, pepe e olio, unisci la scamorza a cubetti e lo speck a striscioline. Adagia la farcia nelle patate e inforna a 190° per 10 minuti per sciogliere il formaggio.

5

Bruschette con burrata, Praga e pomodori

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pane casereccio integrale** 400 g
- **burrata** 200 g
- **prosciutto di Praga** 200 g
- **pomodori cuori di bue** 2
- **aglio** 1 spicchio
- **basilico**
- **aceto di vino bianco**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Per il condimento versa in un'insalatiera un robusto giro d'olio, il sale, qualche goccia d'aceto, le foglie di basilico e mescola con cura. Lava i pomodori, tagliali a tocchetti e poi uniscili al condimento, amalgama con cura. Copri tutto con pellicola e lascia insaporire. Taglia il pane in 8 fette, e scottale sulla piastra bollente, avendo cura di rigirarle per farle colorire dai due lati. Strofina metà delle fette con lo spicchio d'aglio pelato. Trasferisci tutte le bruschette in un vassoio, distribuisci quindi i pomodori conditi sopra a quelle agliate. Le altre invece completale con la burrata spezzettata, con le mani, un filo d'olio e qualche fettina di prosciutto di Praga. Servi le bruschette con insalata fresca.

6

Parmigiana di zucchine e prosciutto cotto

Preparazione 25 minuti

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 600 g
- **mozzarella per pizza** 350 g
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **prosciutto cotto** 200 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Lava le zucchine e tagliale per il lungo aiutandoti con una mandolina per ottenere delle fette molto sottili. Salale quindi leggermente in modo che perdano parte della loro acqua di vegetazione. Scottale rapidamente in una piastra molto calda senza aggiungere grassi. Ungi una pirofila con giro di olio e inizia a comporre la tua parmigiana. Adagia sul fondo un primo strato di zucchine e prosegui alternando gli strati: mozzarella per pizza tagliata a bastoncini, poi il prosciutto cotto e infine una generosa spolverata di Grana grattugiato. Cuoci la parmigiana di zucchine nel forno ventilato a 180° per circa 30 minuti. Toglila quindi dal forno e falla stabilizzare a temperatura ambiente una decina di minuti prima di tagliarla a fette.

7

Cannelloni ripieni di salumi misti

Preparazione
20 minuti

Cottura
22 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **lasagne fresche** 350 g
- **ricotta** 300 g
- **salumi misti (salame, prosciutto cotto e crudo, mortadella)** 220 g
- **gherigli di noci** 60 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **burro** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Trita i salumi e trasferiscili in una ciotola con la ricotta, metà delle noci tritate, 2 cucchiai di Parmigiano, pepe e amalgama il tutto. Scotta la pasta in acqua bollente con un filo d'olio e ricava tanti rettangoli di 6x10 cm. Spalma sui rettangoli il composto di ricotta, salumi, noci e Parmigiano. Arrotolali ben stretti e adagiali in 6 teglie monoporzione, uno vicino all'altro in modo che restino verticali. Cospargili con il Parmigiano grattugiato e le noci rimaste sbriciolate. Aggiungi il burro a fiocchetti e poi cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Prima di sfornare, controlla che la parte superiore sia ben gratinata, in caso contrario, passali sotto il grill per un paio di minuti.

8

Cavatelli con crema di peperoni e speck

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **cavatelli** 350 g
- **peperoni rossi** 3
- **panna fresca** 80 ml
- **capperi** 50 g
- **speck** 150 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Per la crema lava i peperoni e mettili nel forno a 180° per circa 25 minuti. Trasferiscili quindi in una bacinella, copri con pellicola e fai raffreddare. Quando sono freddi, privali della pelle, aprili a metà, elimina i semi e tagliali a tocchetti. Versali nel bicchiere del mixer con la panna, poi frulla fino a ottenere una crema. Regola il sale e lascia raffreddare in frigorifero. Taglia metà dello speck a listarelle e fallo rosolare in una padella antiaderente per renderlo croccante. Cuoci i cavatelli in abbondante acqua salata per 5 minuti circa e poi scolali. Versa la crema di peperoni ormai fredda in una padella antiaderente con la metà rimasta dello speck, i capperi, la pasta, mescola e fai saltare per un minuto. Al momento di servire, distribuisci la pasta nei piatti e completa con lo speck croccante e i capperi.

Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.

Quale etichetta?
Quella che trovi sui prodotti Latte Fieno,
a garantire una produzione sostenibile
e un latte di qualità unico, che nasce da
mucche che si nutrono solo con erba, fieno e
cereali. Perché la bontà viene naturale.
Qualità
SÜDTIROL
lattefienoaltoadige.it

Due salti in padella

ricette di Francesco Parravicini e Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano

Spaghetti saltati con acciughe e olive nere

Pasta croccante

 Preparazione 15 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 400 g - **olive nere di Gaeta denocciolate** 100 g - **pinoli** 50 g
- **prezzemolo** 1 mazzetto - **aglio** 1 spicchio - **acciughe sott'olio** 4 filetti
- **peperoncino secco** 1
- **olio extravergine** - **sale**

Lascia colorire l'aglio pelato con poco olio in un tegame e poi eliminalo. Unisci le olive, le acciughe spezzettate, il prezzemolo tritato, i pinoli e il peperoncino privato dei semi e sbriciolato grossolanamente.

Cuoci la pasta, scolala ben al dente, condiscila con la salsina e mescola. Scalda una padella con un filo d'olio, versa la pasta e salta 2 minuti a fuoco medio mescolando.

Schiaccia gli spaghetti in modo da compattarli. Falli rosolare dai due lati fino a quando saranno ben croccanti e servi.

Straccetti di pollo marinati

 Preparazione 20 min+rip Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **sovracosce di pollo** 4 • **vino bianco** 50 ml
- **radice di zenzero** 1 cm
- **cipollotti** 2 • **germogli di soia** 150 g
- **valeriana** • **olio extravergine** • **sale**

PER LA MARINATA

- **spezie miste** mezzo cucchiaino
- **olio extravergine** 150 ml
- **vino bianco** 30 ml • **zucchero** 1 pizzico
- **amido mais** mezzo cucchiaio • **sale**

Riduci a striscioline le sovracosce di pollo. Mescola gli ingredienti per la marinata con 2 cucchiai d'acqua. Aggiungi il pollo e lascia riposare 30 minuti. Lava i cipollotti, tagliali per il lungo e sciacqua i germogli.

Scalda il wok con 1 cucchiaio d'olio ruotando la pentola per ungerlo in modo omogeneo. Salta i cipollotti e dopo qualche minuto unisci i germogli. Bagnali con il vino, lascia sfumare e tienili da parte.

Pela lo zenzero e riducilo a bastoncini poi saltalo nel wok a fiamma viva con 2 cucchiai d'olio, unisci gli straccetti di pollo e rosolali velocemente. Completa con la valeriana e servi.

Dessert veloce

Frittata dolce di mele

 Preparazione 20 min+rip Cottura 16 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 4
- **mela renetta** 1
- **farina** 60 g
- **latte scremato** 140 ml
- **zucchero** 10 g
- **burro** • **cannella** • **sale**

Per l'impasto sbatti le uova in una ciotola capiente con un pizzico di sale, uno di cannella e lo zucchero, aggiungi quindi la farina e lavora il composto con la frusta per ottenere una pastella omogenea.

Diluisci la pastella versando il latte a filo, sempre mescolando. Aggiungi la mela pelata e poi affettata con una mandolina. Amalgama con cura e lascia riposare per circa 30 minuti.

Scalda una noce di burro nella padella antiaderente, versa l'impasto, metti il coperchio e lascia cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Quando la frittata dolce è dorata, girala aiutandoti con un coperchio e cuocila dall'altro lato per 6 minuti, scoprendo la padella negli ultimi 3. Servi il dolce tiepido.

Delizie croccanti

Ciambelle di mele in sfoglia

Sapori mediterranei
e dolcezze

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

PER L'IMPASTO

- **mele** 1
- **pasta sfoglia** 1 rotolo rettangolare
- **uova** 1 tuorlo
- **panna fresca liquida** 1 cucchiaio
- **zucchero di canna** 1 cucchiaio
- **cannella in polvere** 1 cucchiaino

Per preparare le ciambelle di mele in sfoglia pela la mela e ricava 6 fette dello stesso spessore, quindi prendi la bocchetta del sac-à-poche da usare come coppapasta per ricavare il foro centrale: la bocchetta deve misurare 3 cm dal lato più largo. Fora le fette usando il lato più largo e tienile da parte.

Ritaglia dalla pasta sfoglia tante strisce spesse circa 1,5 cm. Avvolgi le strisce velocemente attorno alle ciambelle di mele in modo da ricoprirle interamente. Adagia le ciambelle in una teglia rivestita con carta forno. In una ciotola a parte, miscela il tuorlo con la panna e usalo per spennellare la superficie delle ciambelle.

In un'altra ciotola mescola lo zucchero con la cannella e usalo per decorare le ciambelle. Cuocile quindi a 200° nel forno statico preriscaldato per 18-20 minuti. Le ciambelle di mele in sfoglia sono pronte, lasciale intiepidire prima di gustarle. Le ciambelle di mele in sfoglia si conservano per un giorno sotto una campana di vetro in un luogo fresco.

10 piatti con le mele

Dall'antipasto al dolce il pomo settembrino regala freschezza, gusto e croccantezza a tutte le tue ricette. Provare per credere!

ricette di Michela Sassi, Claudia Compagni
foto di Antonio Bagnano, Thelma&Louise e Felice Scoccimarro

Filetto di vitello alla panna e timo

Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **filetto di vitello** 1 kg
- **mele rosse** 2 ∘ **panna fresca** 200 g
- **timo** 2 rametti
- **burro** 50 g ∘ **cognac** 3 cucchiai
- **succo di limone** ∘ **farina**
- **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Taglia il filetto in 6 fette alte e legale tutt'intorno con un giro di spago da cucina per tenerle in forma durante la cottura. Infarinale e poi falle rosolare in padella con il burro, una cucchiaiata d'olio e un rametto di timo. Cuocile per 4-5 minuti per parte, sala, pepa e toglile dalla padella. Tieni da parte in caldo. Affetta le mele senza pelarle, versale nella padella della carne, aggiungi 2 cucchiai di succo di limone, il cognac e cuocile un paio di minuti a fiamma viva, mescolando. Unisci la panna e lascia addensare il fondo. Regola sale, pepe e profuma con il timo rimasto. Servi i filetti con le fettine di mela e il fondo di cottura caldo.

2

Risotto al gorgonzola

 Preparazione 15 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso vialone nano** 320 g
- **cipolla dorata** mezza
- **mele Golden** 2
- **zucchero** 2 cucchiai ○ **limone** mezzo
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **mascarpone** 2 cucchiai
- **gorgonzola** 150 g
- **burro** ○ **cannella**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia il gorgonzola a cubetti. Sbuccia le mele, tagliale a dadini e poi immergile in acqua e succo di limone. Trasferiscile in una padella con 1 cucchiaino di burro, lo zucchero e falle colorire. Tieni da parte. Spella la cipolla, tritala finemente e falla appassire con 1 cucchiaio di burro. Unisci il riso, tostalo, poi sala, sfuma con il vino e porta a cottura versando poca acqua bollente alla volta. Mescola mascarpone e gorgonzola e uniscili al risotto solo a fine cottura con un pizzico di cannella e metà delle mele. Regola quindi il pepe e completa con le mele rimaste.

3

Insalata di porcini

 Preparazione 15 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **porcini piccoli e sodi** 300 g
- **mela Royal Gala** 1
- **songino** 80 g
- **rucola** 20 g
- **mirtilli** 80 g
- **pecorino toscano stagionato** 30 g
- **limoni** 2
- **timo** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe in grani**

Preparazione. Pulisci i funghi, eliminando la parte terrosa del gambo e strofinandoli con carta da cucina inumidita oppure passandoli con un canovaccio umido. Tagliali quindi a fettine sottili. Lava il songino e la rucola, asciugali e distribuiscili nei piatti. Lava la mela, privala del torsolo ma non pelarla e poi affettala, sciacqua i mirtilli e riduci il pecorino in scaglie. Distribuisci tutto nei piatti con le insalate. Spremi il secondo limone e filtra il succo. Emulsionalo con il sale, le foglioline di timo tritate, una macinata di pepe e 4 cucchiai d'olio. Condisci l'insalata di porcini e mele e servila.

4

Pappardelle con funghi pioppini

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pappardelle all'uovo** 300 g
- **mela Stark** 1
- **funghi pioppini** 350 g
- **zafferano** 1 bustina
- **cipolla** 1 piccola
- **panna liquida** 100 g
- **burro** 30 g
- **timo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi. Pela e affetta la cipolla, poi falla appassire in un tegame con 10 g di burro, unisci i funghi, lasciali insaporire e regola sale e pepe. Cuoci per circa 20 minuti. Lava la mela, affettala finemente e falla rosolare in un tegame col burro rimasto e il timo, aggiungila quindi nel tegame con i funghi, unisci lo zafferano diluito con la panna, regola sale, pepe e salta a fiamma viva per 2 minuti. Cuoci la pasta, scolala nel tegame con i funghi e le mele. Salta in padella per 1 minuto, mescola e servi.

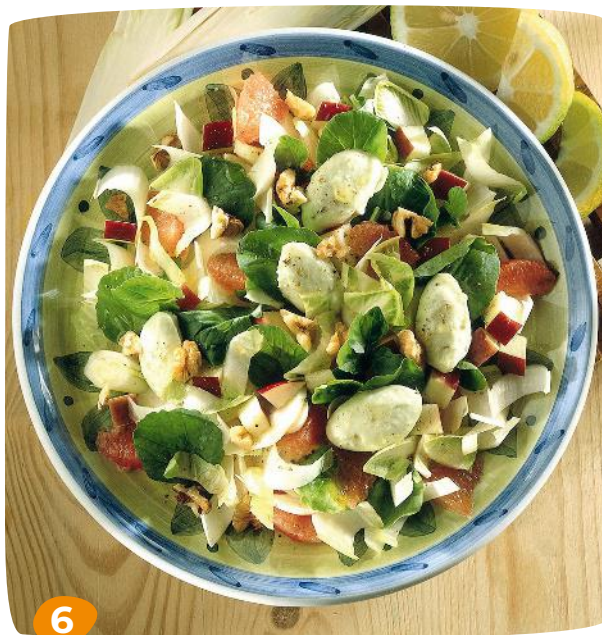
5

Arrosto di lonza con le mele

Preparazione
25 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **arrosto di lonza** 1 kg
- **arancia bio** 1
- **mele Granny Smith** 1 kg
- **mele Delizia** 2
- **Marsala**
- **liquore all'arancia**
- **marmellata d'arance**
- **cannella** o **burro** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Ungi la lonza con l'olio, salala, pepala e sistemala in una pirofila. Copri con un foglio d'alluminio e inforna a 220° per circa un'ora, bagnandola a metà cottura irrora con il Marsala e 2 cucchiai di liquore all'arancia.
Nel frattempo, pela le mele Granny Smith, ma non le Delizia.
Poi taglia le Granny Smith a fette e trasferiscile in una casseruola con un bicchiere d'acqua, la scorza dell'arancia e un bicchierino di liquore. Cuoci le mele fino a quando saranno quasi disfatte, poi passale col passaverdure.
Aggiungi al purè 3 cucchiai di marmellata d'arance.
Priva del torsolo le mele Delizia senza pelarle e tagliale a fette. Falle colorire a fuoco vivo in una padella col burro e cospargile con la cannella.
Servi la lonza a fette, decorata con le mele alla cannella e accompagnata dal purè di mele.

6

Insalata di avocado e noci

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4
- **valeriana** 125 g
- **mela Royal Gala** 1
- **gherigli di noci** 100 g
- **avocado** 1
- **limone** 1 il succo
- **olio extravergine**
- **aceto di mele**
- **sale**

Preparazione. Lava l'insalata e asciugala, fai lo stesso con la mela e poi tagliala a cubetti regolari e bagnala col succo di limone. Apri quindi l'avocado a metà, elimina il nocciolo centrale e poi ricava la polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Dividi la polpa a pezzi non troppo piccoli e irrorala con il succo di limone. Distribuisci l'insalata valeriana nei piatti e poi aggiungi i cubetti di mela, l'avocado e i gherigli di noci sbriciolati grossolanamente.
Per il condimento versa 3 cucchiai d'olio in un barattolo a chiusura ermetica, aggiungi quindi un cucchiaio di aceto di mele e un pizzico di sale. Chiudi il barattolo e scuotilo con energia per emulsionare tutti gli ingredienti.
Condisci l'insalata di avocado, mele e noci con l'emulsione.

7

Polpette di carne con le mele renette

 Preparazione
15 minuti+rip

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **macinato di manzo** 300 g
- **macinato di maiale** 200 g
- **mela renetta** 1
- **Parmigiano Reggiano Dop** 2 cucchiai
- **polpa di pomodoro** 400 g
- **porro** 1 ○ **latte**
- **mollica di pane raffermo**
- **pangrattato** ○ **cannella**
- **scorza d'arancia**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Spezzetta la mollica e versala in una tazza. Coprila col latte e falla ammorbidire 10 minuti. Per l'impasto delle polpette: unisci in una ciotola tutta la carne macinata, la mela pelata a pezzettini, il Parmigiano, la mollica strizzata, la scorza d'arancia grattugiata e poi cannella, prezzemolo tritato e sale. Mescola con cura; se l'impasto è troppo molle unisci il pangrattato. Raffredda in frigorifero per circa 30 minuti. Forma le polpette, scalda una padella dal fondo spesso con un filo d'olio e fai appassire il porro affettato. Versa la polpa di pomodoro e porta a ebollizione a fiamma viva. Appena il sugo inizia restringersi, unisci le polpette, abbassa la fiamma e copri solo per metà con il coperchio. Cuoci per 20 minuti; se il sugo inizia a restringersi allunga con poco brodo. Servi le polpette con il prezzemolo.

8

Guscio di frolla con cipolle e mele rosse

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM

- **pasta brisé** 1 rotolo
- **gorgonzola piccante** 80 g
- **cipolle rosse** 8 medie
- **mele rosse** 3
- **salvia** 2 rametti
- **alloro** 1 foglia
- **vin santo** 1 bicchierino
- **zucchero** 40 g
- **burro** 50 g
- **olio extravergine**
- **farina** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Imburra e infarina una teglia rotonda da 26 cm di diametro. Poi stendi la brisé con la sua carta forno nella teglia. Copri con un foglio di alluminio, distribuisci una manciata di legumi secchi e cuoci in forno a 200° per 40 minuti. Pela le cipolle, tagliale a spicchi e falle appassire in un tegame con 3 cucchiai d'olio e la salvia per 10 minuti; se serve, versa un filo d'acqua calda. In una padella antiaderente a parte sciogli il burro, unisci l'alloro, lo zucchero e fallo sciogliere. Poi aggiungi le mele tagliate a spicchi e lasciale caramellare pochi minuti scuotendo la padella. Unisci le cipolle col fondo di cottura, elimina l'alloro, sala, pepa e sfuma con il vin santo. Riempi il guscio di brisé con le mele e le cipolle scolate e ciuffi di gorgonzola. Lascia addensare il fondo di cottura delle cipolle sul fuoco e aggiungilo. Cuoci in forno 200° per 20 minuti circa.

9

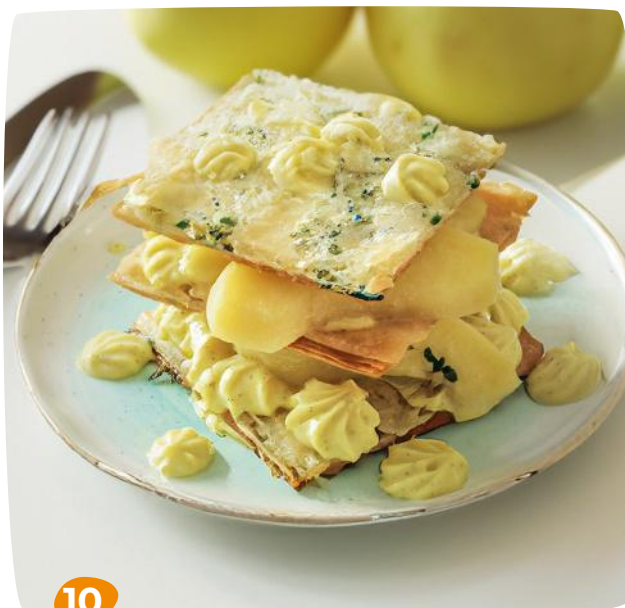
Mousse dolce di formaggio con mele Golden e miele

Preparazione
25 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **mascarpone** 250 g
- **formaggio spalmabile** 200 g
- **mela Golden** 1
- **Cognac** 2 cucchiai
- **miele di acacia** 100 g
- **cialde di frolla** 6
- **zucchero** 4 cucchiai
- **burro** 40 g
- **limone** mezzo il succo
- **zucchero a velo**

Preparazione. Unisci in una terrina mascarpone, formaggio spalmabile, Cognac e miele. Mescola con cura per ottenere una crema omogenea. Distribuiscila al centro di 6 quadrati di garza, avvolgi quindi la garza sulla crema e poi richiudi formando dei sacchettini. Raffreddali nel frigorifero per almeno 4 ore. Intanto, taglia la mela a cubetti regolari, senza pelarla. Versa in una padella burro e zucchero. Una volta sciolti aggiungi i cubetti di mela nel caramello e mescola, facendo in modo che siano completamente ricoperti dal caramello. Lascia cuocere pochi minutiversa infine il succo del limone mescolando con cura. Trascorso il tempo di raffreddamento, togli le mousse di formaggio dalla garza e adagiale sulle cialde di frolla, completa con i cubetti di mela e fili di miele. Decora con lo zucchero a velo e servi.

10

Millefoglie con crema inglese

Preparazione
25 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **pasta fillo** 1 confezione
- **mele renette** 6
- **burro** 100 g
- **zucchero** 100 g
- **limone** 1 il succo
- **timo**

PER LA CREMA INGLESE

- **uova** 5 tuorli
- **zucchero** 200 g
- **panna fresca** 500 ml
- **vaniglia** 1 baccello

Preparazione. Pela le mele, tagliale a spicchi e poi spruzzale col succo di limone. In una padella antiaderente sciogli il burro con lo zucchero, unisci il timo, gli spicchi di mela e falli colorire velocemente. Lascia raffreddare. Per la crema inglese, monta i tuorli con lo zucchero. In un pentolino porta a bollore la panna con i semi del baccello di vaniglia e quindi aggiungila al composto di tuorli. Mescola e cuoci a bagnomaria fino a ottenere la consistenza di una crema. Stendi la pasta fillo, dividila in quadrati, e spennellali col burro. Spolverizza quindi con lo zucchero e il timo. Cuoci i quadrati di pasta nel forno a 180° per 5 minuti circa. Per comporre la millefoglie: versa la crema nei piatti, copri con un quadrato di pasta fillo e poi con le mele; forma quindi altri 2 strati. Completa con il timo e ciuffi di crema inglese formati con una sacca da pasticciere.

Frutta secca

ricette di Marilena Bergamaschi
foto di Michele Tabozzi e Thelma & Louise

Spaghettoni al pesto rosso di mandorle

Gusto intenso

Preparazione
20 min+rip

Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghettoni** 300 g
- **aglio** 1 spicchio
- **pomodori ramati** 500 g
- **mandorle spellate** 60 g + 20 g a scaglie per decorare
- **Montasio grattugiato** 80 g
- **basilico** 1 ciuffo
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Tuffa i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, scolali, spellali, privali dei semi e tagliali a pezzetti. Poi salali e lasciali in un colino per 20 minuti.

Passa al mixer l'aglio, il basilico, il prezzemolo, i pomodori, le mandorle, un pizzico di sale grosso e una macinata di pepe, incorporando a filo 100 ml d'olio e 3 cucchiai d'acqua ghiacciata. Aggiungi il formaggio grattugiato e, se serve, altro olio. Mescola per ottenere un pesto omogeneo.

Cuoci gli spaghettoni in abbondante acqua bollente salata. Diluisci il pesto con 3 cucchiai d'acqua di cottura e poi scola la pasta, trasferiscila nella ciotola con il pesto e mescola bene. Suddividi la pasta nei piatti e servi con le mandorle a scaglie e foglie di basilico.

Tomini al forno con noci e miele

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tomini di capra o vaccini da cuocere** 4
- **grappa aromatica** 4 cucchiai
- **noci in guscio** 16
- **cannella** mezzo cucchiaino
- **miele di castagno**
- **timo** ◦ **rosmarino**
- **pane casereccio** ◦ **pepe**

Disponi i tomini nel freezer mentre prepari gli altri ingredienti. Sguscia le noci e versa i gherigli in una ciotola con la cannella e le erbe aromatiche sfogliate, poi irrora tutto con la grappa.

Togli i tomini dal freezer e trasferiscili sul tagliere, incidi la calotta con un coltellino, formando tanti tagli in diagonale che si intrecciano in modo da formare una griglia. Disponi i tomini sulla placca foderata con carta forno e aggiungi ciuffetti di rosmarino e timo.

Taglia il pane a fette e tostale sotto il grill 2 minuti per parte, finché saranno dorate. Inforna i tomini e cuocili per 3-4 minuti, finché inizieranno a sciogliersi. Sfornali e completa con i gherigli, il miele, rametti di timo e di rosmarino.

Ottima a colazione

Torta paesana di patate e noci

 Preparazione 35 min+rip

 Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **gherigli di noci** 200 g
- **zucchero integrale** 150 g ◦ **uova** 4
- **patate** 150 g ◦ **cannella**
- **succo di limone** ◦ **pangrattato**
- **burro** ◦ **sale**

Lessa le patate per circa 30 minuti dall'ebollizione, scolale, sbucciale e passale con lo schiacciapatate. Tieni da parte qulche gheriglio per decorare e frulla il resto con metà dello zucchero, ma senza ridurlo in farina troppo fine. Imburra e spolverizza con poco pangrattato uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro.

Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta i primi con lo zucchero rimasto, 1 cucchiaino di cannella e un pizzico di sale, finché diventano spumosi. Incorpora le patate, le noci e 2 cucchiai di pangrattato.

Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e incorporali, poco per volta, all'impasto con movimenti lenti dal basso verso l'alto. Versa il composto nella teglia, spolverizza con poco pangrattato e fiocchetti di burro. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 1 ora, poi lascia riposare la torta per almeno 6 ore. Servila con panna montata o composta di frutti rossi.

8 antipasti di verdure

Freschi, nutrienti e colorati i prodotti dell'orto sono protagonisti di preparazioni eleganti e saporite. Pensate per aprire il pasto con gusto e leggerezza

foto di Antonio Bagnano

1

Melanzane a funghetto

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane** 3
- **pomodori pelati** 300 g
- **basilico** 1 mazzetto
- **aglio** 2 spicchi
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Lava con cura le melanzane, asciugale e tagliale a cubetti regolari. Scalda una padella capiente con l'olio, aggiungi gli spicchi d'aglio pelati, lasciali colorire e poi toglili. Unisci le melanzane e falle rosolare a fuoco medio, mescolando spesso per circa 15 minuti, finché saranno tenere e dorate. Soltanto alla fine versa i pelati schiacciati con una forchetta. Mescola per amalgamare, abbassa la fiamma e lascia cuocere per altri 10 minuti, finché la salsa sarà leggermente addensata. Regola sale e pepe. Trita quindi il basilico e aggiungilo direttamente nella padella, mescolando per distribuirlo uniformemente. Puoi gustare le melanzane a funghetto calde, tiepide oppure fredde, come preferisci.

2

Focaccine di ceci

Preparazione
20 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina di ceci** 200 g
- **acqua** 400 ml
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

PER LA FARCITURA

- **rucola** 100 g
- **mandorle** 50 g
- **stracciatella** 100 g
- **pomodori secchi** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Per l'impasto, metti in una ciotola la farina di ceci e poi versa l'acqua a filo mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungi 2 cucchiai d'olio, sale e pepe. Copri l'impasto con un panno e lascialo riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo, preriscalda il forno a 180° e fodera una teglia con carta forno. Versa l'impasto nella teglia formando dei piccoli cerchi. Cuoci nel forno già caldo per circa 25 minuti, e comunque fino a quando le focaccine saranno ben dorate e leggermente croccanti. Per la farcitura, frulla la rucola e le mandorle con 50 ml d'olio e il sale. Poi spalma il pesto di rucola sulle focaccine e completa con la stracciatella e i pomodori secchi. Servi le focaccine ancora tiepide.

3

Torta salata con nastri colorati

Preparazione
30 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **pasta sfoglia** 1 confezione rotonda
- **zucchine** 350 g
- **carote** 350 g
- **olio extravergine** 40 ml

PER LA BESCIAMELLA

- **latte** 300 ml
- **farina** 25 g
- **burro** 25 g
- **noce moscata**
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **uova** 2 medie
- **sale**

Preparazione. Stendi la pasta sfoglia nella teglia con la sua carta forno e bucherella con una forchetta. Per la besciamella, porta il latte a bollore in un pentolino e unisci la noce moscata. In un tegame a parte, sciogli il burro poi, mescolando, versa la farina setacciata e il sale. Senza smettere di miscelare, unisci il latte. Sbatti le uova col Parmigiano, uniscile alla besciamella e amalgama. Versa il composto sulla sfoglia. Con l'aiuto di una mandolina, taglia carote e zucchine a fette sottili nel senso della lunghezza, per ottenere dei nastri. Per decorare la torta, disponi i nastri di verdura in verticale, formando dei cerchi concentrici. Spennella d'olio e inforna a 180° per 50 minuti. Fai intiepidire e servi a fette.

4

Arancino veg

Preparazione
40 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cous cous** 200 g
- **brodo vegetale** 300 ml
- **piselli** 100 g ○ **carota** 1
- **zucchina** 1
- **cipolla** 1 piccola
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **passata di pomodoro** 200 g
- **pangrattato** ○ **farina di ceci**
- **olio di semi per friggere**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per il cous cous porta a bollore il brodo vegetale e versalo sul cous cous. Copri e lascia riposare per 10 minuti, fino a quando il liquido si sarà assorbito. Sgrana quindi il cous cous con una forchetta e poi aggiungi 2 cucchiai d'olio evo, sale e pepe. Per il ragù di verdure, trita cipolla, aglio, carota e zucchina. In una padella con un cucchiaio d'olio lascia appassire la cipolla e l'aglio. Poi unisci la carota, la zucchina e cuoci per pochi minuti. Versa quindi i piselli e la passata. Regola sale, pepe e cuoci a fuoco basso per 15 minuti. Per gli arancini, prendi una piccola quantità di cous cous, appiattiscila sul palmo della mano, inserisci un cucchiaio di ragù di verdure al centro e chiudi formando una palla. Passa gli arancini nella farina di ceci diluita con acqua e poi nel pangrattato. Friggili nell'olio di semi a 160° e servili subito ben caldi.

5

Doppio flan di spinaci e carote

Preparazione 30 minuti

Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER IL FLAN DI SPINACI
- **spinaci freschi** 300 g
- **tofu morbido** 100 g
- **farina di ceci** 2 cucchiai
- **latte** 50 ml
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** o **noce moscata** o **sale** o **pepe**

PER IL FLAN DI CAROTE
- **carote** 300 g
- **radice di zenzero** 1 cm
- **tofu morbido** 100 g
- **farina di ceci** 2 cucchiai
- **latte** 50 ml
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Per il flan di spinaci, lavali e poi scolali. Scalda 2 cucchiai d'olio in una padella con l'aglio, poi eliminalo e unisci gli spinaci. Falli appassire e strizzali. Versali in un frullatore con il tofu morbido, la farina di ceci, il latte , sale, pepe e noce moscata.
Frulla per ottenere un composto omogeneo. Distribuiscilo quindi negli stampini unti e poi inforna a 180° per circa 20 minuti.
Per il flan di carote, pelale e poi riducile a rondelle. Lessale per ammorbidirle. Versa nel bicchiere del frullatore le carote cotte, il tofu morbido, la farina di ceci, il latte, lo zenzero grattugiato, sale e pepe. Frulla per ottenere una crema liscia. Poi distribuisci il composto negli stampini unti e cuoci 20 minuti in forno a 180°. Lascia intiepidire i flan, sformali e servili.

6

Tartare di barbabietola

Preparazione 15 minuti

Cottura No

INGREDIENTI PER 4
- **barbabietole rosse cotte** 2
- **aceto balsamico** 1 cucchiaio
- **Senape di Digione** 1 cucchiaino
- **aglio** 1 spicchio
- **cipollotto** 1
- **mezzo limone** il succo
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale** o **pepe**
- **erbe aromatiche**

Preparazione. Taglia le barbabietole a cubetti regolari. Trasferiscile in una ciotola e condiscile quindi con olio, aceto balsamico, senape di Digione, succo di limone, sale, pepe e mescola con cura.
A questo punto, aggiungi il cipollotto tritato finemente e mescola ancora. Al momento di servire, adagia un coppapasta rettangolare al centro dei piatti. Riempilo con la tartare di barbabietola, avendo cura di schiacciarla leggermente con il dorso di un cucchiaio per compattarla. Rimuovilo quindi con delicatezza.
Infine completa con foglioline di erbe aromatiche a piacere.

7

Ratatouille di ortaggi misti

Preparazione
30 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **melanzana** 1 media
- **zucchine** 2
- **pomodori** 2
- **peperone rosso** 1
- **cipolla** 1
- **aglio** 2 spicchi
- **passata di pomodoro** 400 g
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **timo** o **erbe aromatiche**
- **sale e pepe**

Preparazione. Lava e asciuga la melanzana, le zucchine, i pomodori e il peperone. Taglia le verdure a fette sottili, cercando di mantenere uno spessore uniforme.
In una padella ampia scalda 2 cucchiai d'olio. Aggiungi la cipolla tritata finemente, l'aglio schiacciato e lascia colorire. Versa la passata di pomodoro, sale, pepe e lascia cuocere per circa 10 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto.
Se ti piace, aggiungi il timo. Distribuisci sul fondo di una teglia la salsa di pomodoro e inizia a disporre le verdure alternando melanzana, zucchine, pomodori e peperoni. Insaporisci con un filo d'olio, sale, pepe e timo. Copri la teglia con un foglio di alluminio e inforna a 180°per 40 minuti. Poi rimuovi il foglio di alluminio e continua la cottura per altri 20 minuti, fino a quando le verdure saranno ben cotte e leggermente dorate.
Completa con erbe aromatiche e servi.

8

Insalata estiva

Preparazione
20 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4
- **pesche noci** 3
- **pomodorini** 8
- **formaggio feta** 100 g
- **noci** 20
- **insalata iceberg**
- **menta**
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Lava e asciuga i pomodorini e poi le pesche noci. Riduci tutto a spicchi regolari. Lava con cura l'insalata iceberg e poi tagliala in modo grossolano. Distribuiscila sul fondo di un piatto da portata, aggiungi le pesche, i pomodori, i gherigli delle noci, qualche foglia di menta e di basilico. Riduci la feta a tocchetti e uniscila quindi all'insalata. Condisci con sale e olio, mescola con cura e servi.

Nel cuore del Chianti

Immutate nel tempo le campagne di Barberino Val D'Elsa sono un spettacolo che incanta. A settembre la quiete delle colline si anima per l'evento dell'anno: la vendemmia che coinvolge l'intera comunità e i visitatori

a cura di Simona Stoppa
e Federica Esti

Gioiello toscano
Tra borghi, colline e vigneti

Nel cuore pulsante del Chianti, tra dolci colline e vigneti che si estendono a perdita d'occhio, sorge Barberino Val d'Elsa, un gioiello toscano che incanta con la sua autenticità e bellezza senza tempo. Situato tra Firenze e Siena, questo pittoresco paese toscano è circondato da colline dolcemente ondulate, vigneti rigogliosi e oliveti secolari. Il centro storico di Barberino Val d'Elsa è un gioiello architettonico, con strade acciottolate che serpeggiano tra antiche abitazioni in pietra, chiese storiche e torri medievali. La Chiesa di San Bartolomeo, con l'imponente campanile, è una tappa imperdibile per chi desidera immergersi nell'arte e nella storia del luogo. Passeggiando per il borgo, si respira un'atmosfera di tempi lontani, proprio come quella che si può vivere nelle campagne circostanti. Qui ogni stagione dipinge il territorio con colori e profumi unici: l'estate è il momento ideale per esplorare i numerosi agriturismi e degustare il celebre Chianti Classico, frutto di una tradizione vinicola che si tramanda di generazione in generazione. Ogni sorso racconta una storia di passione e dedizione, legata indissolubilmente alla terra. Ma è l'autunno che dipinge le campagne di Barberino con sfumature dorate e rosse, creando un'atmosfera quasi surreale. È il periodo della vendemmia, un rito antico che si svolge tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre e che coinvolge l'intera comunità. Partecipare a una raccolta è un'esperienza autentica, che permette di toccare con mano la ricchezza culturale e rurale di questa terra. Le cantine, molte delle quali ospitate in antichi casali e ville storiche, offrono visite guidate e degustazioni che permettono di scoprire i segreti della vinificazione e di assaporare le diverse annate. I vigneti di Barberino Val d'Elsa, coltivati principalmente con uve Sangiovese, sono curati con meticolosa attenzione dai viticoltori locali. Durante la vendemmia, le uve vengono raccolte a mano, selezionando con cura i grappoli migliori per garantire la qualità del vino Chianti Classico, famoso in tutto il mondo per la sua eccellenza.

Il pregiato miele della Val d'Elsa

Le colline di Barberino Val d'Elsa sono coperte da boschi di querce, lecci e castagni, oltre a prati fioriti che offrono una grande varietà di piante mellifere. Questa diversità floreale consente alle api di produrre mieli di alta qualità, ciascuno con caratteristiche uniche legate alle essenze botaniche predominanti. Il miele di acacia, il millefiori e quello di castagno sono alcune delle prelibatezze che si trovano in zona. Gli apicoltori di Barberino Val d'Elsa praticano un'apicoltura biologica, sostenibile e rispettosa dell'ambiente che esclude pesticidi e sostanze chimiche nocive.

Chianti Classico

Il Chianti Classico è una denominazione di origine controllata e garantita (DOCG) che identifica i vini prodotti in quest'area con rigorosi standard di qualità.
Il vino Chianti Classico, riconoscibile dal simbolo del Gallo Nero è frutto di una storia secolare e di una cultura vitivinicola tramandata di generazione in generazione.
La sua produzione segue regole precise, con il Sangiovese che deve rappresentare almeno l'80% del blend, spesso arricchito da altre varietà autoctone come il Canaiolo e il Colorino.

Da non perdere!

Dove dormire

COMO CASTELLO DEL NERO, BARBERINO TAVARNELLE (FI)
Ricavato in uno storico castello del XII secolo, il resort (nelle foto in basso) combina eleganza rinascimentale e comfort moderni. Una vasta proprietà che include vigneti, uliveti e boschi oltre alla Spa ispirata alla filosofia olistica. All'interno, un'antica cantina con enologi e sommelier disponibili a guidare gli ospiti nelle degustazioni e selezioni dei vini più prestigiosi.

BORGHETTO DI SAN FILIPPO, BARBERINO VAL D'ELSA (FI)
Camere spartane e rustiche, ma ben tenute e dotate di ogni comfort, piscina con vista e ottima colazione a base di prodotti locali.
Un buen retiro sulle Colline del Chianti piacevole in ogni stagione.

Dove mangiare

LA TORRE COMO CASTELLO DEL NERO, BARBERINO TAVARNELLE (FI)
Situato in una ex cappella del XII secolo, il ristorante ha una stella Michelin e propone cucina italiana gourmet che utilizza i migliori prodotti toscani, in gran parte provenienti dall'orto, dal vigneto, dagli alveari e dagli uliveti all'interno della tenuta del resort.

OLTRE IL GIARDINO PANZANO IN CHIANTI (FI) Vasta terrazza sulle colline del Chianti dove gustare i piatti più noti della cucina tradizionale, come polenta fritta con ragù toscano, tortelli di patate e ovviamente bistecca alla fiorentina. Interessante la carta di vini locali.

GialloZafferano

La cucina nelle tue mani con nuove idee tutte da scoprire!

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.

Chardonnay

Il vitigno a bacca bianca più diffuso nel mondo è capace di adattarsi a terreni e condizioni climatiche differenti

a cura di Luca Roffi

Lo Chardonnay nasce in Borgogna in epoca romana ed è a oggi il vitigno a bacca bianca più diffuso nel mondo, in una classifica che vede sul podio dei maggiori produttori al mondo la Francia, gli Stati uniti e l'Australia, con l'Italia al quarto posto con 20 mila ettari vitati. La sua notevole diffusione è dovuta soprattutto alla sua capacità di adattarsi a molteplici terreni e condizioni climatiche, che ne esaltano aspetti tra loro molto diversi. Dai sentori agrumati, di mela, pesca e pera con note minerali delle aree più fredde come la Borgogna e le regioni del nord Italia, si passa a quelli più esotici quali l'ananas, la banana e i frutti tropicali nelle aree più calde, come Margaret River in Australia, la Napa Valley o in Sicilia. Anche in termini di vinificazioni lo Chardonnay evidenzia la sua estrema versatilità: da vitigno principe dello Champagne e dei metodi classici Italiani a vino fermo da invecchiamento, soprattutto dopo un passaggio in legno. I suoi abbinamenti sono molteplici: carni bianche, risotti, formaggi a media stagionatura e piatti di pesce.

Risotto ai funghi misti con timo e taleggio

Preparazione 20 min
Cottura 25 min

INGREDIENTI PER 4

Sbuccia 1 cipolla e affettala finemente. Pulisci 200 g di funghi misti e tagliali a pezzetti. In un tegame con un giro d'olio extravergine fai appassire la cipolla e poi aggiungi i funghi. Tosta 300 g di riso a secco in una casseruola bassa. Appena diventa lucido uniscilo alla cipolla e ai funghi. Sfuma con mezzo bicchiere di Chardonnay e lascia evaporare. Porta quindi a cottura aggiungendo 500 ml di brodo di verdure, un mestolo alla volta. Quando il risotto è pronto, spegni il fuoco, aggiungi una noce di burro, 150 g di taleggio a pezzettini e 1 rametto di timo. Copri con il coperchio, lascia riposare e poi servi.

FUNGHI E ZAFFERANO

Se preferisci una versione più leggera e profumata del risotto ai funghi, puoi evitare di usare il taleggio e aggiungere invece 1 bustina di zafferano sciolta in 1 mestolo di brodo caldo 5 minuti prima della cottura completa.

Sciroppo d'acero

La produzione di sciroppo d'acero è una tradizione del Nord America che risale ai popoli indigeni. Dolcificante naturale ottenuto dalla linfa degli alberi è molto apprezzato per il suo gusto unico. È un ottimo sostituto dello zucchero e arricchisce di gusto pancake, waffle e frittelle

ricette di Marilena Bergamaschi

Facili
e veloci

Insalata multicolor con tempeh marinato

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **tempeh** 200 g
- **carote** 2
- **peperone rosso** 1
- **spinacini novelli** 80 g
- **cavolo rosso** 100 g
- **burro di arachidi** 3 cucchiai
- **tamari (salsa di soia giapponese)** 3 cucchiai
- **sciroppo d'acero** 2 cucchiai
- **menta e basilico** 1 mazzetto
- **lime** 1
- **olio extravergine**
- **sale** o **peperoncino**

Preparazione. Cuoci il tempeh al vapore nell'apposito cestello per 10 minuti. Lascia raffreddare e taglialo prima a fette, poi a triangoli. Stempera il burro d'arachidi con 50 ml d'acqua, il succo del lime, lo sciroppo d'acero e la salsa tamari. Irrora il tempeh con metà della salsa, copri e lascia marinare per 6 ore. Trasferisci il tempeh in un solo strato sulla placca, foderata con carta forno, e cuocilo in forno già caldo a 180° per 15 minuti o finché sarà dorato. Sfornalo e condisci con un filo d'olio. Taglia le carote a nastro, il peperone a listarelle e affetta finemente il cavolo rosso. Mescola le verdure in una ciotola con le foglie di basilico e di menta. Suddividi l'insalata nei piatti e disponici sopra il tempeh. Stempera la salsa rimasta con poca acqua (puoi anche unire altro succo di lime), insaporisci con peperoncino e servi con l'insalata.

Piatto elegante

Finocchi alla pancetta con insalata d'arance

Preparazione 15 minuti

Cottura 17 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **finocchi** 3 ◦ **pancetta affumicata** 12 fette
- **sciroppo d'acero** 2 cucchiai
- **aceto di mele** 2 cucchiaini
- **arancia non trattata** 1
- **aneto** 1 mazzetto ◦ **stracciatella** 120 g
- **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Pulisci i finocchi e tagliali in modo da ricavare 12 spicchi. Tuffali in acqua bollente salata e cuocili per 10 minuti, poi scolali e lasciali asciugare su carta da cucina. Avvolgi ciascuno spicchio con una fetta di pancetta e spennellalo con lo sciroppo d'acero mescolato con l'aceto e un pizzico di pepe. Rosola gli spicchi in padella con 2 cucchiai d'olio girandoli 2-3 volte, finché la pancetta sarà croccante. Lava l'arancia e tagliala a fettine senza pelarla, poi condiscila con l'aneto tritato, 2 cucchiai d'olio, sale e pepe. Servi gli spicchi di finocchio con l'insalata di arance e la stracciatella.

Merenda golosa

Churros con cioccolato

Preparazione 20 min+rip

Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 125 g ◦ **burro morbido** 120 g ◦ **uova** 2
- **zucchero semolato** 40 g
- **olio di semi di arachidi** ◦ **sale**

PER LA SALSA ◦ **cioccolato fondente** 200 g
- **panna fresca** 100 g ◦ **latte** 100 ml
- **sciroppo d'acero** 3 cucchiai
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

Preparazione. Porta a ebollizione 250 ml d'acqua con 20 g di zucchero e un pizzico di sale. Unisci il burro e fallo sciogliere, versa la farina a pioggia mescolando e cuoci ancora mescolando con la frusta. Spegni e lascia raffreddare. Incorpora quindi le uova, uno per volta. Trasferisci il composto in una tasca da pasticcere con bocchetta media a stella e fai riposare al fresco. Per la salsa unisci in una ciotola cioccolato, panna, latte, sciroppo d'acero, vaniglia e fai fondere gli ingredienti a bagnomaria e tenendo la salsa al caldo su fuoco bassissimo. Scalda abbondante olio in una padella dai bordi alti e, quando sarà ben caldo, fai scendere il composto direttamente nell'olio, formando dei bastoncini di 10 cm e tagliandoli man mano. Cuoci pochi churros per volta, 2-3 minuti per parte finché sono dorati e scolali su carta per fritti. Spolverizzali con lo zucchero rimasto e servili con la salsa.

Sano
e gustoso

Cavolfiore alla pizzaiola

Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cavolfiore** 1 kg
- **passata di pomodoro** 280 g
- **mozzarella** 200 g
- **basilico**
- **capperi sotto sale**
- **pecorino romano** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per preparare il cavolfiore alla pizzaiola lava il cavolfiore, privalo delle eventuali foglie ancora attaccate e poi rimuovi la radice del gambo, lasciando comunque la parte dove sono attaccate le cime, in modo che le fette che ricaverai (di circa 1 cm abbondante) resteranno più integre. Se dovesse sgretolarsi non preoccuparti, si ricomporrà in padella. Consiglio di lasciarlo il più possibile intero solo per migliorare la consistenza della forchettata.

Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente di circa 30-32 cm di diametro (assicurati di avere il coperchio perché ti servirà). Disponi le fette di cavolfiore fino a ricoprire uniformemente il fondo e condisci con un pizzico di sale. Fai cuocere a fuoco piuttosto vivace, con il coperchio, per circa 10 minuti.
Nel frattempo scola la mozzarella, stracciala a mano e ponila a scolare su un colino, mentre procedi con la ricetta.
A questo punto, gira delicatamente le fette di cavolfiore che risulteranno ben brasate sul primo lato. Copri con la passata di pomodoro. Condisci con un pizzico di sale, quanto basta per condire il sugo, i capperi dissalati e grossolanamente sgretolati, il pecorino grattugiato, la mozzarella scolata e sfilacciata. Insaporisci con pepe e foglioline di basilico.

Copri e cuoci per circa 10 minuti a fiamma appena un po' più moderata. A questo punto, togli il coperchio e lascia asciugare per 5 minuti, tornando ad alzare un po' la temperatura. Lascia rapprendere per un paio di minuti prima di servire il tuo cavolfiore alla pizzaiola.

Broccoli

Arrivano sulla tavole come un regalo per compensare il freddo delle giornate uggiose. Sono facili da cucinare e hanno un gusto inconfondibile

Fiori d'autunno

Come cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavoletti di Bruxelles e tanti altri, anche il broccolo appartiene alla famiglia delle verdure crucifere o brassicacee. Preziosi ortaggi invernali poveri di calorie e dal contenuto proteico particolarmente alto per una verdura, apportano sali minerali, vitamine e hanno proprietà antiossidanti e gastroprotettive.
Per approffittarne al meglio l'ideale sarebbe consumarli crudi,ma con le cime - che in realtà sono i boccioli della pianta - non è possibile, mentre i gambi puoi ridurli a bastoncini e servirli in pinzimonio.
La cottura deve essere veloce: 7 minuti in acqua bollente o al vapore. Poi scolali avendo cura di conservare la loro acqua di cottura, che potrai utilizzare in seguito per cucinare pasta, riso, brodi e minestre.

Gusto deciso

Orecchiette con verdure e salsiccia

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **orecchiette fresche** 500 g
- **broccoli** 500 g
- **salsiccia** 120 g
- **peperoncino fresco** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **pecorino** 60 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciacqua i broccoli, asciugali e poi ricava le cimette, eliminando le foglie più esterne e i gambi: tieni gli scarti da parte, ti serviranno per rendere saporito il brodo vegetale. Scotta le cime dei broccoli e gli scarti in acqua bollente salata 7 minuti al massimo, in modo che restino croccanti.
A questo punto, togli la pelle alla salsiccia e sgranala con una forchetta, pulisci quindi aglio e peperoncino.
In una padella scalda un giro d'olio, aggiungi lo spicchio d'aglio e lascialo colorire, poi versa il peperoncino tritato e infine la salsiccia sgranata. Lasciala rosolare avendo cura di rigirarla spesso. Scola i broccoli col mestolo forato, eliminando foglie e i gambi ma conservando l'acqua di cottura, e trasferiscili nella padella con la salsiccia. Riporta a ebollizione l'acqua di cottura dei broccoli e lessa le orecchiette secondo i tempi indicati dalla confezione. Scolale quindi direttamente nella padella con il condimento, aggiungendo un mestolino della loro acqua e salta ancora per 2 minuti mescolando per amalgamare. Poi spegni, insaporisci con il pecorino grattugiato e servi.

Filetto di maiale

Taglio di carne pregiato, molto apprezzato per la tenerezza e il sapore delicato. Si tratta del muscolo che corre lungo la spina dorsale del maiale, dalla zona lombare fino all'anca, noto anche per essere una delle parti più magre e salutari in cucina

ricetta di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni

Buono in mille ricette

È uno dei tagli più teneri del maiale, grazie alla sua posizione e alla mancanza di tessuto connettivo duro. Ha un sapore delicato e leggermente dolce, che si presta bene a una varietà di marinature e spezie. Molto versatile, può essere cucinato in diversi modi, tra cui arrosto, alla griglia, in padella o al forno. È adatto anche per essere farcito o tagliato a medaglioni. Il filetto di maiale è spesso preparato intero, ma può anche essere tagliato a pezzi più piccoli per diverse ricette. Dato il basso contenuto di grasso, è importante non cuocerlo troppo per evitare che diventi asciutto. Infornalo fino a raggiungere la temperatura di 63-65°C e fallo riposare per 5 minuti prima di servire, in modo che i succhi si distribuiscano uniformemente.

Goloso e anche elegante

Rollè farcito con pere e gorgonzola

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di maiale** 1 da 600 g
- **cipolla** 1
- **pere Williams** 3
- **gorgonzola piccante** 150 g
- **rosmarino** 2 rametti
- **vino bianco** 50 ml
- **brodo vegetale** 100 ml
- **burro** 60 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Spella e trita la cipolla. Sbuccia una pera e tagliala a cubetti di 4 mm. Fai fondere 20 g di burro in una padella e rosola metà della cipolla per 2 minuti. Unisci i cubetti di pera, sfuma con il vino e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Apri il filetto a libro, condiscilo con sale e pepe, farciscilo con il mix di pere e cipolle e 80 g di gorgonzola a pezzetti. Richiudilo e legalo con spago da cucina. Pulisci le 2 pere rimaste e poi tagliale ciascuna in 6 spicchi. In una padella, fai fondere 20 g di burro con 2 cucchiai d'olio, lascia dorare gli spicchi di pera e trasferiscili in una teglia oliata con la cipolla tritata rimasta. Metti il burro rimasto e 2 cucchiai d'olio nella padella, rosola il filetto e poi trasferiscilo nella teglia. Sbriciolaci sopra il gorgonzola rimasto, sala, pepa e unisci i rametti di rosmarino. Versa il brodo nella padella, mescola per recuperare il sugo e trasferisci il fondo di cottura nella teglia. Cuoci il filetto in forno già caldo a 200° per 12-13 minuti, poi toglilo dal forno, coprilo con alluminio e lasciala riposare per 5 minuti. Servilo a fette con il fondo di cottura e gli spicchi di pera.

La gallinella

Saporitissimo e gustoso pesce rosso vivace, la gallinella di mare è un ingrediente versatile e prezioso ma economico che permette di preparare tante gustose ricette della tradizione marinara italiana

Ricetta di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo / Studio XL

Rossa e saporita

Chiamata anche pesce cappone, la gallinella di mare è molto comune nel Mediterraneo ed è disponibile tutto l'anno. Pesce di fondale, ha testa dalla forma larga con bocca molto grande e ampie pinne pettorali, che usa per riposarsi o trovare il cibo. Di forma affusolata e dimensioni medie, è priva di squame e ha un caratteristico colore rossiccio tendente all'arancio, dovuto alla dieta a base di crostacei. Ha carni bianche, sode e molto saporite, adatte particolarmente per umidi, sughi e zuppe. Quasi priva di spine, la gallinella di mare è ottima anche per preparare ricette che piacciono ai bambini. Si trova fresca nei mercati e nelle pescherie, ed è riconoscibile dalla colorazione viva e dalle carni compatte, ma si trova anche congelata e affumicata. È talmente saporita, che da sola dà un ottimo fumetto, indispensabile nella maggior parte delle zuppe di pesce tradizionali italiane.

Brodetto di pesce alle mandorle

Leccornia marinara

Preparazione
20 min+rip

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **gallinelle** 4 (da 350-400 g l'una) pulite
- **capperi sotto sale** 2 cucchiai
- **mandorle sgusciate** 60 g
- **aglio** 1 spicchio
- **polpa di pomodoro** 400 ml
- **vino bianco** 150 ml
- **limone bio** 1
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **pane rustico a fette**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe o peperoncino**

Preparazione. Tuffa le mandorle in acqua bollente per 1 minuto, scolale, falle intiepidire ed elimina la pellicina. Stendile sulla placca foderata con carta da forno e tostale sotto il grill per 5-6 minuti, mescolando a metà cottura finché saranno dorate. Lasciale raffreddare e tritale grossolanamente. Immergi i capperi in una ciotolina con acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Schiaccia e spella lo spicchio d'aglio, poi fallo dorare con 2 cucchiai d'olio in una casseruola ampia, eliminalo e aggiungi la metà delle mandorle e i capperi. Fai insaporire, aggiungi il pomodoro e regola sale e pepe o peperoncino. Unisci i pesci ben sciacquati e cuocili per 5-6 minuti, sfuma con il vino e lascialo evaporare. Versa 500 ml d'acqua bollente, copri e abbassa la fiamma al minimo. Prosegui la cottura per 15 minuti. Togli le gallinelle dalla casseruola e tienile in caldo, alza la fiamma e fai addensare il sugo per 10 minuti, poi riunisci i pesci nella casseruola. Completa con prezzemolo tritato, scorza di limone grattugiata e le mandorle rimaste e servi col pane tostato.

Ricotta Salata

Si prepara come la classica ricotta con l'aggiunta di sale grosso. Il risultato è un prodotto sapido e piccante, ma anche fresco e dolce. Eccezionale per arricchire di gusto le ricette tradizionali e creative

ricetta di Michela Sassi

Sapida, piccante e fresca

Molto simile alla ricotta comune, con cui condivide le modalità di preparazione, si distingue per la presenza di sale e per la consistenza dura, tanto che viene chiamata anche ricotta da grattugia.
È molto usata nelle preparazioni tradizionali, in particolare nelle regioni del Sud.
La ricetta più famosa è la siciliana pasta alla Norma, con melanzane e pomodori, non può fare a meno del sapore della ricotta salata grattugiata alla fine. Il suo particolare gusto sapido arricchisce una semplice pasta al pomodoro, quella al forno e le torte salate, inoltre un abbondante strato sulle verdure da gratinare al forno rende la preparazione ancora più gustosa. Infatti il sapore della ricotta salata è davvero particolare: pungente e piccante da un lato, ma anche fresco e dolce dall'altro.
Per conservarla al meglio, avvolgila in un foglio di carta forno o meglio nella carta oleata per formaggi e sistemala nella parte più bassa del frigorifero oppure nel cassetto dedicato alle verdure.

Torta salata di spinaci e formaggio

Preparazione
30 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **primosale** 300 g
- **pasta fillo** 250 g
- **spinaci** 500 g puliti
- **ricotta salata** 150 g
- **cipollotto fresco** 1
- **uovo** 1
- **aneto** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Trita il cipollotto, trasferiscilo in un'ampia padella con un filo d'olio e lascialo appassire, poi aggiungi gli spinaci, sala e cuoci per 5 minuti.
Lascia raffreddare e poi strizza gli spinaci per eliminare più acqua possibile. Tagliali in modo grossolano e trasferiscili in una ciotola con l'uovo, l'aneto sminuzzato, la ricotta salata sbriciolata, sale e pepe. Mescola con cura e tieni da parte.
Ungi d'olio il fondo di una teglia, copri con un primo foglio di pasta fillo e poi ungilo con cura, ripeti l'operazione aggiungendo altri 5 fogli di pasta fillo.
Versa il ripieno di spinaci e ricotta salata e livella con un cucchiaio.
Copri quindi con 5 fogli di pasta fillo, avendo cura di aggiungerli uno alla volta, sempre ungendoli con l'olio. A questo punto ripiega i bordi di pasta fillo verso l'interno e spennella con altro olio. Cuoci la torta salata nel forno statico a 180° per 40 minuti e comunque fino a quando risulta ben dorata croccante.

Golosa e croccante

al supermercato

Aceto balsamico

Estratto dal mosto d'uva e invecchiato molto a lungo è un prodotto prezioso da consumare goccia a goccia. Ideale per arricchire di gusto e profumo le ricette più ricercate

ricetta di Michela Sassi

Eccellenza emiliana

L'aceto balsamico si ottiene unendo al mosto d'uva parzialmente fermentato aceto di vino comune e in seguito aceto invecchiato almeno 10 anni. Poi al composto si uniscono colonie batteriche selezionate. Infine l'aceto viene affinato in botti di legno all'interno delle acetaie che garantiscono un corretto livello d'umidità. La fase dell'invecchiamento dura da un minimo di 60 giorni a un massimo di 25 anni. Nel caso dell'aceto balsamico tradizionale di Modena Dop l'intero processo produttivo - dalla coltivazione delle uve alla lavorazione, fino all'invecchiamento e infine all'imbottigliamento - avviene solo nella provincia di Modena. Il risultato è un prodotto apprezzato in tutto il mondo, raro e costoso. I tempi di produzione sono molto lunghi: minimo di 12 anni di invecchiamento. Alla portata di tutti e comunque pregiato, l'aceto balsamico di Modena Igp è prodotto in tutta l'Emilia Romagna. In cucina ne basta una goccia per rendere speciali insalate, verdure cotte, risotti e il fondo di cottura degli arrosti. Ottimo per l'aperitivo con scaglie di Parmigiano Reggiano Dop.

Zabaione salato

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 6 tuorli
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **vino spumante o prosecco** 6 cucchiai
- **brodo vegetale** 6 cucchiai
- **aceto balsamico tradizionale Dop**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. In un pentolino con il fondo arrotondato o in una ciotola in vetro monta i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale finché saranno spumosi. Aggiungi gradualmente il vino miscelato con il brodo tiepido, trasferisci la ciotola su una pentola con poca acqua in leggera ebollizione a fiamma bassa, facendo attenzione che il fondo non tocchi l'acqua, e continua a montare finché lo zabaione diventerà ben gonfio e spumoso, regola quindi sale e pepe e poi aggiungi 1-2 cucchiaini di aceto balsamico, secondo il gusto. Servi lo zabaione caldo come antipasto, con salumi, verdure crude e crostacei. Oppure per accompagnare verdure al vapore, uova sode o salumi cotti.

CRACKERS AL PAPAVERO
Versa nell'impastatrice 250 g di farina di riso con 100 ml d'acqua e 5 g di sale, aziona e lavora per 10 minuti. Passa la pasta con con la macchina sfogliatrice, ripassandola per 2 volte all'ultima tacca in modo da ottenere uno spessore molto sottile. Taglia le sfoglie a rettangoli regolari. Fodera la placca con carta forno e spennellala con poco olio. Adagia i crackers, spennellali con l'olio e spolverizza con semi di papavero e fiocchi di fleur de sel. Cuoci in forno già caldo a 180° per 8-9 minuti. Lascia raffreddare.

Crema deliziosa

mi Piace

BONDUELLE

Il Mais e la Ricetta Olive di Carta delle Insalate

Scopri il connubio perfetto tra freschezza e gusto con il mais e la ricetta Olive di Carta delle Insalate di Bonduelle. Il mais Bonduelle, senza residui di pesticidi, fonte di fibre e vitamina B9 è giallo brillante, croccante e naturalmente dolce: l'ingrediente ideale per dare un tocco di vivacità ai tuoi piatti. Abbinato alla ricetta Olive di Carta delle Insalate, con un mix irresistibile con romana, rucola, lattughino, carote e olive nere, crea un'unione irresistibile per le tue insalatone. Un abbinamento vincente che porta in tavola freschezza, leggerezza e creatività, per rendere ogni piatto speciale e completo. Non ti resta che provarlo!

GALBANI

Nuvola Santa Lucia

Nuvola Santa Lucia, lo spalmabile fresco alla ricotta, è la novità soffice e leggera di casa Galbani. Gusto fresco e delicato tutto da provare, preparato con ingredienti semplici e buoni, fatto da 85% ricotta, senza conservanti né addensanti. Un prodotto unico e distintivo con il -30% di grassi rispetto alla media degli spalmabili più venduti sul mercato (scopri di più su galbani.it) e fonte di proteine. La sua consistenza soffice e leggera e il suo gusto lattoso e delicato lo rendono un perfetto alleato in cucina. Nuvola è ideale per essere gustato così com'è, spalmato sul pane o utilizzato per ricette gustose. Proprio per le sue caratteristiche uniche, Nuvola ha conquistato i consumatori arrivando a più di 1 milione di italiani (GFK Tracking Lanci P02 2024)! Non solo, a maggio è stato premiato Prodotto dell'anno 2024 (Ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti) nella categoria di riferimento!

FIOR DI LOTO

Novità golose: 100% Pistacchio crema spalmabile e Biscotti allegri al pistacchio

A base esclusivamente di pistacchio, la nuova crema spalmabile 100% Pistacchio di Fior di Loto è senza glutine, bio, senza zuccheri aggiunti, fonte naturale di proteine, ideale per hummus, pesti, dressing o sui pancake, negli impasti delle torte e sulle fette biscottate. I Biscotti allegri al pistacchio Fior di Loto sono deliziosi biscotti bio, farciti con crema al pistacchio, perfetti per iniziare la giornata al meglio.

BAUER

dado-CREMA Vegetale

Un dado dalla consistenza cremosa racchiuso in un pratico tubetto: la buona cucina ha una nuova forma! Genuino, naturale e super versatile, si amalgama subito e si dosa a piacere, per quel tocco personale in più alle ricette. Cosa lo rende unico? Oltre che alla squisita cremosità, il suo avvolgente aroma di freschezza: basta aprire il tubetto per sentire tutto il delicato profumo di verdure dell'orto, come appena colte. Purea naturale di verdure, olio EVO, un pizzico di sale, zero additivi e zero conservanti. Adatto anche a vegetariani e vegani. dado-CREMA Bauer è il miglior alleato degli chef di ogni giorno: un dado così non si era mai visto! www.bauer.it.

VAL VENOSTA

Royal Gala Val Venosta, frutto di un amore sconfinato

Royal Gala Val Venosta è coltivata con passione da oltre 1700 produttori uniti, che portano avanti da generazioni l’arte della melicoltura, unendo i metodi tradizionali alle innovazioni più recenti. Non serve fare le cose in grande per ottenere, sul campo, risultati strabilianti: nel Paradiso delle Mele, infatti, ogni melicoltore coltiva esclusivamente il proprio maso di famiglia con un’attenzione certosina per il dettaglio, che fa la differenza. Fondamentale risulta poi il supporto dei giovani agricoltori, capaci di apportare entusiasmo ed energia. In Val Venosta la frutticoltura è davvero una questione di DNA: ecco perché il sogno nel cassetto di molti bambini è proprio quello di coltivare mele! Royal Gala Val Venosta è la dimostrazione che la passione dà i suoi frutti.
Alla scoperta della Royal Gala Val Venosta, la dolcezza fruttata che inaugura la raccolta delle mele.

BERGADER

Il Cremosissimo Bergader, la bontà e l’eleganza della montagna in un pack mezzaluna

Morbido, profumato, delicato. È il Cremosissimo, il formaggio a pasta molle che custodisce nel suo tenero cuore cremoso tutto il sapore della montagna. Famoso per la sua soffice e delicata morbidezza racchiusa in una crosta bianca e vellutata tutta da mangiare, è disponibile in una elegante e pratica confezione a mezzaluna da 175g, oltre che nel formato tondo da 350g. Il Cremosissimo è senza glutine, senza conservanti e senza OGM e l’utilizzo del caglio microbico non animale nella sua formulazione lo rende adatto anche a quanti seguono una dieta vegetariana.

RECLA

Stinco BBQ American Style

Lo Stinco BBQ American Style di Recla, si distingue per la sua carne di qualità che incontra il gusto affumicato della salsa barbecue, il risultato è un piatto goloso, semplice e veloce da portare in tavola. Selezionato con cura dai mastri macellai, lo stinco fresco di suino viene marinato nella salsa e cotto a lungo sottovuoto, risultando così tenerissimo all’assaggio. Questa cottura permette una lunga conservazione del prodotto fuori dal frigo e a temperatura ambiente, senza l’utilizzo di conservanti aggiunti.
Un'esplosione di squisite note aromatiche, perfettamente bilanciate, per un'esperienza di gusto unica.

ESSELUNGA

#ESSELOVE per chi ha Esselunga nel cuore

I simboli iconici di Esselunga, la fragola, il pomodoro e, appunto, la “esse lunga” creata nel 1957 dal grafico di fama mondiale Max Huber, sono i protagonisti della nuova collezione #ESSELOVE per chi ha Esselunga nel cuore. I nuovi articoli appartengono a varie categorie spaziando dalla cancelleria all’abbigliamento, dai prodotti multimediali a quelli per la tavola e i party. Oltre a indossare queste icone e a portarle in ufficio o a scuola, gli Esselunga lovers possono trovare piatti, bicchieri, mug, tovaglioli di carta e tovagliette decorate da tante fragole rosse su fondo bianco. Gli articoli #ESSELOVE sono in vendita online e nei negozi indicati sul sito esselunga.it.

Cheesecake al cappuccino

Ricca e golosa, la torta di formaggio resta sempre uno dei dessert preferiti. Ecco una versione insolita, perfetta anche da servire come snack con una tazza di caffè

1 Prepara la base

Spezzetta i biscotti, frullali nel mixer, poi versali in una ciotola e incorpora versandolo a filo il burro fuso. Mescola bene, fino a ottenere un composto denso e omogeneo.

Torta irresistibile

 Preparazione 30 min + rip Cottura 60 minuti

INGREDIENTI

- **frollini al cioccolato** 150 g
- **mascarpone** 250 g
- **ricotta** 250 g
- **crème fraiche** 230 g
- **caffè solubile** 4 cucchiai
- **latte** 4 cucchiai
- **zucchero** 140 g
- **uova** 4
- **burro** 70 g
- **cacao amaro**

2 Mettila nello stampo

Fodera con carta da forno uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro. Versa sul fondo il composto e compattalo col dorso del cucchiaio.

3

Fai la crema

Versa in una ciotola la ricotta e il mascarpone, quindi aggiungi prima le uova e poi 120 g di zucchero.

4

Gonfia il composto

Mescola gli ingredienti, poi amalgama bene il composto col mixer a immersione.

5

Prepara il caffè

Sciogli il caffè solubile in una tazza con il latte tiepido.

Il dessert più amato

Preparazione di antica tradizione a base di formaggio, la cheesecake è oggi uno dei dolci preferiti a tutte le latitudini e ha trovato grande popolarità negli Stati Uniti. Ma è apprezzata ovunque, con numerose varianti regionali e creative. Inoltre, la torta si può decorare e servire con una grande varietà di topping, come frutti di bosco freschi, salse di frutta, cioccolato fuso, caramello o panna montata.

6 Unisci l’aroma

Versa il caffè nell’impasto della crema, mescolando bene con una spatola, senza creare bolle d’aria.

7 Componi gli strati

Versa il composto nello stampo sopra la base di biscotti. Cuoci il dolce in forno caldo a 160° per circa 40 minuti e sfornalo.

8 Completa il dolce

Versa sulla superficie del dolce la crème fraiche addolcita con lo zucchero rimasto, livellala e prosegui la cottura per altri 20 minuti. Fai raffreddare la cheesecake in frigorifero per almeno 6 ore. Sforma il dolce, spolverizzalo con il cacao e servilo.

Biscotti bicolori

Perfetti per una merenda con tè e caffè, adatti alla colazione dei bambini oppure come goloso snack fuoripasto. Questi scenografici dolcetti sono belli da vedere e facili da fare. E possono diventare anche un delizioso regalo gourmet

Preparazione
50 min+rip

Cottura
10 min

INGREDIENTI
- **farina** 250 g
- **nocciole** 30 g
- **cacao** 1 cucchiaio
- **uova** 2 tuorli
- **burro** 150 g
- **zucchero** 100 g
- **sale**

1 Fai gli impasti

Trita finemente al mixer le nocciole con metà dello zucchero. Aggiungi metà della farina, metà del burro, 1 tuorlo, un pizzico di sale e aziona. Prosegui impastando a mano per alcuni istanti. Poi forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare in frigorifero per 1 ora. Intanto, lavora nel mixer la farina, il burro, lo zucchero e il tuorlo rimasti, col cacao setacciato e un pizzico di sale. Impasta, forma un panetto, avvolgilo e fallo riposare allo stesso modo al fresco.

2 Stendi la frolla

Stendi i 2 impasti sul piano di lavoro col matterello a uno spessore di 3-4 mm. Con il tagliabiscotti rettangolare più grande, ritaglia tanti rettangoli, quindi, con lo stampino più piccolo ricava dei rettangoli incidendo al centro di quelli più grandi già fatti.

3 Forma gli intarsi

Con un coltellino, separa le cornici dalle parti centrali e sistemale sulla placca foderata con carta forno. Inserisci poi i ritagli centrali, alternando le cornici chiare con i centri scuri e viceversa. Cuoci in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti. Lascia raffreddare i biscotti prima di toglierli dalla placca.

Goloso secondo vegetariano

Polpettone di lenticchie e spinaci

Secondo vegetariano delizioso e insolito, con il tocco raffinato dello zenzero e della mela. Ottimo servito freddo accompagnato dalla salsa di pomodoro oppure di yogurt

ricetta di Daniela Malavasi, foto di Sonia Fedrizzi

1 Prepara gli ingredienti

Sciacqua gli spinacini, asciugali e tritali grossolanamente con un coltello. Pulisci il porro e taglialo a fettine sottili, sbuccia e passa la mela con un grattugia a fori grandi e lo zenzero con la grattugia a fori medi. Scalda in una padella 4 cucchiai d'olio, aggiungi il porro e lo zenzero e falli appassire a fiamma bassa per 2-3 minuti. Unisci mela e spinaci, sala e prosegui la cottura per 10 minuti, finché le verdure saranno morbide.

Fai il composto 2

Sgocciola le lenticchie dal liquido di conservazione, sciacquale e scolale. Versane metà nel mixer, aggiungi le uova e frulla, fino a ottenere una crema densa e omogenea. Trasferisci il composto in una ciotola con le lenticchie intere, aggiungi i gherigli di noci tritati, il pangrattato, le verdure, sale e pepe e mescola con cura.

Preparazione
20 minuti

Cottura
65 minuti

INGREDIENTI

- **lenticchie cotte** 500 g sgocciolate
- **spinaci** 250 g
- **gherigli di noci** 50 g
- **uova** 3
- **pangrattato** 40 g
- **mela Annurca** 1 piccola
- **porro** 1
- **zenzero** 2 cm di radice
- **spinacini** 100 g
- **burro**
- **olio extravergine**
- **sale** ◦ **pepe**

3 Cuoci il polpettone

Ritaglia un rettangolo di carta da forno, disponi al centro lo stampo, disegna con una matita il fondo e traccia, partendo dagli angoli e andando verso l'esterno, 4 linee oblique. Taglia la carta con le forbici lungo le linee, imburra lo stampo e foderalo con la carta. Versa il composto e cuoci il polpettone in forno già caldo a 180° per 50 minuti. Servilo tiepido con spinacini e gherigli.

Classico rivisitato

Girello di vitello con salsa alla rucola

Una versione deliziosa del tradizionale vitello tonnato arricchita dalla salsa alle erbe aromatiche. Elegante e scenografica, puoi prepararla in anticipo

1

Inizia la cottura

Spunta la carota e raschiala, pulisci il sedano e taglialo a tocchetti, spella la cipolla. Riunisci le verdure nella pentola a pressione con 5 grani di pepe, un pizzico di sale, la foglia d'alloro e il prezzemolo. Aggiungi il girello e versa acqua fredda sufficiente a coprire la carne o ad arrivare alla tacca di massimo livello della pentola.

2

Togli dal fuoco e filtra il brodo

Chiudi la pentola, mettila sul fuoco, portala in pressione e cuoci per 20 minuti, poi spegni e lascia riposare per 10 minuti. Fai uscire il vapore, apri la pentola, sgocciola la carne e lasciala raffreddare. Intanto, filtra il brodo e versane 200 ml sul pane spezzettato. Fai ammorbidire 10 minuti, strizzalo leggermente e trasferiscilo nel mixer. Unisci la rucola, i capperi, i cetriolini tagliati a pezzetti, un pizzico di sale e frulla.

Preparazione 20 min+rip
Cottura 20 minuti

- **girello di vitello** 800 g
- **carota** 1
- **sedano** 1 costa
- **cipolla** 1
- **alloro** 1 foglia
- **prezzemolo** 2 rametti
- **mollica di pane raffermo** 50 g
- **rucola** 1 mazzetto
- **capperi sott'aceto** 1 cucchiaio
- **cetriolini sott'aceto** 4
- **maionese** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe in grani**

Completa e servi

3

Versa la salsa in una ciotola, aggiungi la maionese e mescola bene con la frusta; se serve, diluisci il composto con altro brodo freddo. Taglia la carne a fette molto sottili con l'aiuto di un coltello affilato o dell'affettatrice. Adagia le fette nel piatto di portata, irrorale con la salsa e fai riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Poi servi con i capperi e la rucola.

Panini al latte

Morbidi e fragranti

Lievitati e dolci

INGREDIENTI PER L'IMPASTO (PER 30 PANINI DA 30 G L'UNO)

- **farina Manitoba** 150 g
- **farina 00** 350 g
- **lievito di birra fresco** 7 g
- **latte intero** 300 g a temperatura ambiente
- **burro** 50 g
- **zucchero** 60 g
- **sale fino** 7 g

PER SPENNELLARE

- **uova** 1
- **latte intero** 20 g

Per preparare i panini al latte, fai sciogliere il burro a fuoco dolcissimo e poi lascialo intiepidire. Versa in ciotola le due farine setacciate, unisci lo zucchero e il lievito. Poi versa il latte a temperatura ambiente, inizia a miscelare gli ingredienti aiutandoti con un tarocco e prosegui a mano. Appena avrai ottenuto una massa omogenea, ora puoi unire il burro fuso. Impasta ancora a mano per incorporare il burro e per ultimo unisci il sale. Impasta ancora in una ciotola, poi spostati sul piano di lavoro leggermente oleato e maneggia l'impasto per circa 15 minuti fino a renderlo liscio ed elastico.

Pirla per ottenere una forma sferica. Ponilo in una ciotola leggermente imburrata e lascialo riposare per circa 2 ore in forno spento con luce accesa o in un punto della casa al riparo da correnti, coperto con pellicola. Una volta passato il tempo indicato il tuo impasto sarà cresciuto di volume. Trasferiscilo sul piano di lavoro e maneggialo brevemente per ottenere due filoncini. Dividili a metà per il senso della lunghezza e poi ricava circa 30 bocconcini da 30 g l'uno.

Per formare i panini puoi fare in diversi modi, uno di questi è tirare ciascun bocconcino per dare una forma ellittica. Poi infarina pochissimo le punte delle dita per dare delle pieghe, in modo da riportare verso il centro tutti i bordi, quindi pirla. Pinza leggermente la base per sigillare la chiusura e avrai realizzato il tuo primo panino. Mano a mano che sono pronti disponi i panini al latte su una placca foderata con carta forno.

In una ciotolina miscela uovo e latte. Spennella i panini e lascia lievitare ancora per circa 30 minuti. Passato il tempo, cuoci i tuoi panini al latte in forno statico preriscaldato a 200° per circa 12-13 minuti. Una volta cotti, trasferiscili sopra una gratella per farli raffreddare e poi di servili con ripieni dolci, come confetture, marmellate e creme oppure con salumi e formaggi a piacere!

preparo e

Porto via

Varianti smart

Puoi preparare questa ricetta creando numerose varianti, secondo l'estro del momento: usa ravioli pronti di ricotta e spinaci, di carciofi, al formaggio, al prosciutto, al pesce e così via. Per il condimento, puoi scegliere fra ragù classico, di salsiccia, di gamberi, di frutti di mare. Oppure di verdure diverse, in mix o anche singole, come i funghi.

Pasticcio di ravioli in crosta

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **pasta sfoglia fresca rotonda** 2 confezioni
- **ravioli di carne** 300 g già cotti
- **sedano** 1 costa
- **carota** 1
- **piselli** 80 g gelo
- **zucchina** 1
- **porro** 1 • **cipolla** 1
- **uovo** 1
- **noce moscata**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **emmentaler** 50 g
- **burro**
- **sale e pepe**

Pulisci le verdure e taglia sedano, carota, zucchina e porro, a dadini piccoli e regolari. Trita la cipolla e falla appassire a fiamma bassa in padella con 20 g di burro, per 5 minuti. Unisci i piselli, le verdure a dadini e fai insaporire 5 minuti mescolando di tanto in tanto; regola sale, pepe e noce moscata. Lascia intiepidire.

Disponi un disco di sfoglia sul fondo di uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, con la sua carta forno, punzecchia il fondo con una forchetta. Condisci i ravioli con le verdure, 4 cucchiai di Parmigiano grattugiato e l'emmentaler a scaglie. Trasferisci i ravioli nel guscio di pasta, livella e copri col disco di sfoglia rimasta.

Ritaglia i bordi in eccesso, conservando 2-3 cm per sigillare, sovrapponendoli e piegandoli verso il centro, poi fissali premendo con una forchetta. Ritaglia dagli avanzi delle forme a piacere e falle aderire alla superficie, quindi pratica un foro al centro, poi spennella la superficie con l'uovo sbattuto e cuoci il pasticcio nel forno già caldo a 200° per circa 30 minuti. Lascia riposare per 10 minuti e servi.

preparo e

Congelo

Pesto aromatico

Spezzetta 20 foglie di basilico e ricava le foglie da 4 rametti di timo e 10 steli di erba cipollina. Metti nel mixer con 100 g di pistacchi spellati, 4 cucchiai d'olio, 3 d'acqua molto fredda, sale, pepe e frulla fino a ottenere un composto fluido. Servi con i timballini.

Timballini di pasta con funghi e melanzane

 Preparazione 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **maccheroncini** 250 g
- **funghi champignon** 200 g
- **melanzane** 400 g
- **scalogno** 1
- **burro** 30 g
- **latte** 300 ml
- **farina** 30 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale e pepe**

Pulisci i funghi e poi tagliali a dadini. Rosola lo scalogno spellato e tritato nella padella con 3 cucchiai d'olio. Unisci i funghi e cuocili per circa 10 minuti a fuoco vivo, finché il fondo di cottura si è asciugato. Sala, abbassa la fiamma e cuoci ancora per circa 5 minuti. Profuma quindi col prezzemolo tritato. Pulisci le melanzane e tagliale a fette sottili. Scottale sulla piastra ben calda 5 minuti, girandole a metà cottura.

Fai sciogliere il burro in una casseruola a fuoco basso, versa la farina a pioggia, mescolando finché il composto è omogeneo. Incorpora il latte freddo, tutto in una volta. Cuoci la besciamella a fiamma bassa mescolando per circa 10 minuti, finché risulta densa. Cuoci la pasta, scolala al dente e condiscila con la besciamella, i funghi e il Parmigiano grattugiato.

Fodera gli stampini unti con le fette di melanzana. Riempili di pasta, premendo col dorso di un cucchiaio. Cuoci i timballini in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, poi falli intiepidire e mettili nel congelatore. Al momento di servire, togli i timballini dal freezer e scalda il forno a 180°. Dopo 10 minuti infornali e cuocili per 15 minuti. Sformali sui piatti e servili accompagnati un'insalata di pomodori e origano.

1

Spaghetti con ragù di gallinella

Preparazione
20 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **spaghetti** 300 g ○ **gallinella** 1 da 800 g ○ **cipolla** 1 ○ **carota** 1 ○ **sedano** 1 costa ○ **aglio** 1 spicchio ○ **scalogno** 1 ○ **vino bianco** 150 ml ○ **polpa di pomodoro** 150 g ○ **zucchero** ○ **prezzemolo** ○ **peperoncino in polvere** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe in grani**

Preparazione. Sfiletta e spella la gallinella conservando testa e lisca centrale. Rosola testa e lisca in una casseruola con carota, cipolla e sedano a pezzetti, i gambi di 1 ciuffo di prezzemolo e 4 grani di pepe. Sfuma con il vino, versa 1 l d'acqua, porta a ebollizione, regola di sale e lascia sobbollire per 30 minuti, schiacciando spesso testa e lisca con una forchetta. Filtra il fumetto ottenuto con un colino a maglie fitte e tienilo da parte. Elimina le eventuali lische dai filetti della gallinella con una pinzetta, tagliali a pezzetti e saltali in una padella con 3-4 cucchiai d'olio per 2 minuti. Sgocciolali e rosola nella padella lo scalogno tritato. Unisci la polpa di pomodoro, un pizzico di zucchero e irrora con 1 mestolo del fumetto. Cuoci per 20 minuti, poi riunisci la gallinella, regola sale e peperoncino. Cuoci al dente gli spaghetti nel brodo rimasto. Scola la pasta e trasferiscila nella padella con il ragù, mescola per 1 minuto per insaporire e servi con il prezzemolo.

2

Zuppa aromatica di cipolle con brodo di pollo

Preparazione
30 minuti

Cottura
90 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **ali di pollo** 300 g ○ **cipolle dorate** 800 g ○ **porro** 1 ○ **carota** 1 ○ **sedano** 1 costa ○ **aromi misti** 1 mazzetto (timo, rosmarino, alloro, prezzemolo) ○ **pane rustico** 4 fette ○ **formaggio grattugiato** ○ **farina 00** ○ **burro** 50 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per il brodo, disponi le ali in una pentola, aggiungi sedano, carota e porro puliti e il mazzetto aromatico, copri con abbondante acqua fredda, metti il coperchio e porta a ebollizione, poi aggiungi 1 cucchiaino di sale e prosegui la cottura con il coperchio socchiuso, schiumando di tanto in tanto, per circa 1 ora. Lascia intiepidire, poi filtra il brodo. Intanto, pulisci le cipolle e tagliale a fettine sottili. Falle appassire in una casseruola a fiamma bassa con il burro e 4-5 cucchiai di brodo per circa 10 minuti, unendo man mano altro brodo, quando il fondo si asciuga. Spolverizza con 2 cucchiai di farina, poi versa a filo il brodo rimasto, riporta a ebollizione e cuoci la zuppa a fiamma bassa per 1 ora. Tosta le fette di pane sotto il grill, mettile sul fondo di 4 cocotte da forno, aggiungi la zuppa, spolverizza con il formaggio grattugiato e passala sotto il grill 3-4 minuti, finché sarà dorata. Servila con i crostini.

Pizza con salame piccante e ricotta

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 2
o **farina 00** 300 g o **farina Manitoba** 200 g o **lievito di birra fresco** 25 g o **salsa di pomodoro** 300 ml o **ricotta** 200 g o **mozzarella** 150 g o **salame piccante** 120 g a fette o **Parmigiano Reggiano Dop** 30 g o **zucchero** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Sciogli in una ciotola il lievito con 50 ml d'acqua tiepida e 1 cucchiaino di zucchero. Unisci 50 g di farina 00, copri e fai lievitare per 30 minuti. Disponi le farine rimaste a fontana sulla spianatoia. Metti nell'incavo il panetto lievitato, 200 ml d'acqua e 1 cucchiaio d'olio e spolverizza il bordo con 1 cucchiaino di sale. Lavora l'impasto con energia per 10-15 minuti e forma una palla. Disponila in una ciotola unta con poco olio, fai un taglio a croce, copri e lascia lievitare per almeno 2 ore. Taglia la mozzarella a fettine e mettila a scolare su carta assorbente. Lavora ancora la pasta per sgonfiarla, dividila a metà, stendila con le mani in 2 teglie unte d'olio e lascia riposare ancora 30 minuti. Irrorale con un filo d'olio e disponile in forno già caldo a 220° per 10 minuti. Estrai le teglie, suddividi sopra la salsa, la mozzarella, e la ricotta a ciuffetti. Spolverizza con il Parmigiano grattugiato, aggiungi le fettine di salame, prosegui la cottura per 10 minuti e servi subito.

Straccetti di manzo con crudité alle nocciole

 Preparazione
30 min+rip

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **controfiletto di manzo** 600 g a fette sottili o **cetrioli** 2 o **carote** 2 o **sedano bianco** 2 coste o **ravanelli** 4 o **rucola selvatica** 60 g o **cipolla rossa** 1 o **granella di nocciole** o **succo di limone** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Adagia le fettine di carne sul tagliere e dividile a striscioline di circa 2 cm di larghezza. Pulisci la rucola, asciugala e spezzettala. Elimina le foglie del sedano e taglialo a rondelle. Spunta le carote e grattugiale. Affetta finemente i ravanelli e i cetrioli. Spella la cipolla e affettala. Rosolala in una padella con 2 cucchiai d'olio per 3-4 minuti. Quando diventerà trasparente, aggiungi le striscioline di carne, alza la fiamma e cuocile per circa 2 minuti, salale e girale a metà cottura. Sgocciola la carne e suddividila nei piatti insieme alla cipolla. Aggiungi i cetrioli, la rucola, le carote, il sedano, i ravanelli e i cetrioli. Versa in un vasetto con il tappo a vite 2 cucchiai di succo di limone, 1 pizzico di sale, un'abbondante macinata di pepe e 3 cucchiai d'olio, chiudi e scuoti con energia, in modo da ottenere una salsina ben emulsionata. Suddividi le verdure nei piatti, irrrora con la citronnette, spolverizza con la granella e servi.

Guazzetto di gamberoni con pomodorini

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **gamberoni** 12
- **pomodorini** 12
- **vermouth dry o vino bianco secco** 4 cucchiai
- **scalogno** 1
- **pancetta dolce** 3 fette
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **peperoncino fresco** 1
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci i gamberi, eliminando il guscio ma lasciando le teste e le code. Incidi il dorso ed elimina il filetto nero, poi sciacquali sotto acqua fredda corrente e asciugali con carta assorbente da cucina. Pela lo scalogno e tritalo finemente. Pulisci il peperoncino, eliminando il picciolo e i semi, poi riducilo a filetti sottili. Versa 2 cucchiai d'olio in un'ampia padella antiaderente, unisci la pancetta tagliata a dadini, unisci 3 gambi di prezzemolo, scalogno e peperoncino poi cuoci per 3-4 minuti a fiamma bassa. Unisci i gamberi e falli rosolare a fuoco vivo per 1 minuto, sfuma quindi con vermouth o vino e lascia evaporare. Togli i gamberi dal fondo di cottura e metti al loro posto i pomodorini. Regola il sale e prosegui la cottura con il coperchio 10 minuti. Rimetti i gamberi nel tegame e spegni. Servi subito con il prezzemolo.

Bucatini alla carbonara con broccoli e guanciale

 Preparazione 10 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **bucatini** 300 g
- **guanciale** 100 g
- **broccoli** 100 g
- **uova** 4
- **pecorino romano** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia a cubetti il guanciale e rosolalo in una larga padella con 1 cucchiaio d'olio finché sarà leggermente dorato. Poi aggiungi le cimette di broccoli e falle insaporire. Sbatti le uova in una ciotola con 60 g di pecorino fino a ottenere un composto cremoso, spolverizza quindi con un'abbondante macinata di pepe. Intanto, porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salala con una manciatina di sale grosso e cuoci i bucatini. al dente per circa 10-12 minuti. Scolali avendo cura di tenere da parte mezzo bicchiere dell'acqua di cottura. Versa i bucatini nel tegame con il guanciale e i broccoli. Lascia insaporire a fiamma viva, mescolando con 2-3 cucchiai d'acqua di cottura. Poi abbassa il fuoco e incorpora gradualmente le uova sbattute a fiamma bassissima, sempre mescolando e versa il pecorino rimasto. Appena il sugo inizia a essere cremoso, spegni, mescola ancora e servi subito i bucatini.

7

Crema di patate al tartufo nero

Preparazione
30 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 1 kg
- **cipolla dorata** 1
- **brodo vegetale** 300 ml
- **pinoli** 60 g
- **salvia** 4 foglie
- **tartufo nero** 1 piccolo
- **burro** 50 g
- **noce moscata**
- **crostini di pane**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava bene le patate in acqua fredda corrente, senza però sbucciarle. Mettile in una pentola con acqua fredda leggermente salata sufficiente a coprirle di almeno 4 dita. Cuoci le patate per circa 30 minuti dall'ebollizione. Sgocciolale e, dopo circa 5 minuti, sbucciale e passale al passaverdure, raccogliendo il purè ottenuto in una casseruola. Unisci il burro, mescola con un cucchiaio di legno e incorpora a filo il brodo caldo, mescolando. Regola sale, pepe e noce moscata. Tosta i pinoli spezzettati nella padella per 2-3 minuti senza grassi, girandoli spesso. Tienili da parte. Nella stessa padella, scalda un filo d'olio e poi soffriggi la cipolla tritata e la salvia, finché saranno dorate, scolale quindi su carta assorbente. Scalda la crema di patate, suddividila nei piatti, distribuisci i pinoli, il trito e i crostini, aggiungi il tartufo a scagliette e spolverizza col pepe. Servi subito la zuppa ben calda.

8

Cubetti di cotognata con frolla di pistacchi

Preparazione
30 minuti+rip

Cottura
90 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **pistacchi sgusciati** 100 g
- **burro** 90 g
- **uova** 2 o **zucchero** 80 g
- **scorza di limone** mezzo
- **sale**

PER LA COTOGNATA

- **polpa di mele cotogne** 400 g o **zucchero** 180 g
- **limone** 1

Preparazione. Tuffa i pistacchi in acqua bollente per 1 minuto, poi scolali e spellali. Tostali in un padellino antiaderente per 2-3 minuti mescolando per asciugarli. Versali nel mixer con lo zucchero e un pizzico di sale e frulla fino a ottenere un composto leggermente granuloso. Aggiungi i tuorli, la scorza del limone grattugiata e amalgama bene, poi incorpora gli albumi montati a neve. Stendi il composto in una teglia quadrata di 15 x 15 m di diametro foderata con carta forno e cuoci in forno già caldo a 150° per 40 minuti, poi fai raffreddare. Per la cotognata versa in una casseruola 300 ml d'acqua, lo zucchero e porta a ebollizione, aggiungi le mele cotogne a pezzetti e il succo del limone. Prosegui la cottura a fiamma media per circa 45 minuti, mescolando spesso. Lascia intiepidire la cotognata, stendila sulla frolla e fai riposare per almeno 6 ore, finché si sarà solidificata.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo
Thelma&Louise

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero
in edicola
il 10 ottobre

Cavolfiore

Il prodotto del mese declinato in un menu sorprendente e goloso

Zucca

Dolce, colorata e sana. Si presta a preparazioni sempre differenti dall'antipasto al dolce

Menu al formaggio

Ricette facili, veloci e sapide che solleticano il palato

Torte salate

Gustose verdure di stagione in un guscio di pasta croccante

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539